

Programme loisir et culture

PRINTEMPS 2013 | volume 7, numéro 2



À ne pas manquer :
les activités du Jour
de la Terre en page 59

CAMPS Été 2013
DE JOUR

*Un été
qui fait rêver!*

(dépliant et formulaire à l'intérieur)

Ville de
SAINT-BRUNO
-de-Montarville



Répertoire des activités de la Direction du loisir,
de la culture et de la vie communautaire de Saint-Bruno-de-Montarville

Date limite d'inscription aux activités :
13 mars 2013

www.stbruno.ca

La Semaine québécoise des familles de Saint-Bruno

c'est du **11 au 17 mai 2013**

Les parents au cœur
d'un Québec Famille!

Bienvenue aux grands-parents!



Toutes les activités sont gratuites, sauf indication contraire.
Du 11 au 18 mai, tennis et baignade libres gratuits.

SAMEDI 11 MAI

Bazar printanier du CAME
Coût : 1 \$ par entrée
Centre Marcel-Dulude

Spectacle de danse orientale par les élèves
de Corps et Âme en mouvement
Centre Marcel-Dulude

LUNDI 13 MAI

Spectacle préscolaire
Le Monstre et les 5 oursons
théâtre de marionnettes pour les 3 à 7 ans
Centre Marcel-Dulude

Concours Maire et conseillers d'un jour :
dévoilement du conseil jeunesse
Hôtel de ville

MARDI 14 MAI

Conférences offertes par l'AFEAS
de 13 h 30 à 15 h 30 : *Le rôle des grands-parents dans
la famille d'aujourd'hui*
de 19 h à 20 h 15 : *La conciliation travail-famille :
mission possible?*
de 19 h à 20 h 15 : atelier créatif pour les enfants
dont les parents participent
à la conférence
Centre communautaire

MERCREDI 15 MAI

Bienvenue aux aînés!

Séance de photos : portrait individuel,
en couple ou en famille avec le Club Photo Évasion
Centre Marcel-Dulude

Heure du conte familiale pour les 3 à 5 ans
avec le conseiller Joël Boucher,
responsable de la politique familiale
Bibliothèque

Chasse au trésor pour les 6 à 9 ans
Bibliothèque

JEUDI 16 MAI

Partie de basketball familiale
avec l'association des Cougars
de Saint-Bruno
Gymnase de l'école secondaire du Mont-Bruno

Spectacle de Vincent C-Magicien
pour les 13 ans et plus
Coût : 3 \$ par personne
Centre Marcel-Dulude

VENDREDI 17 MAI

Portes ouvertes à la caserne des pompiers
et de la police

Spectacle *La Diva Malbouffa*, un opéra rigolo
avec la soprano Natalie Choquette
Coût : 12 \$ par famille
Centre Marcel-Dulude

SAMEDI 18 MAI

Bazar de la Maison des Jeunes
Maison des Jeunes de Saint-Bruno



Renseignements : www.stbruno.ca | 450 441-8399

Mot du **maire** | A Word from the **Mayor**

Chères concitoyennes, Chers concitoyens,

Voici l'édition du printemps du *Programme loisir et culture*. Encore une fois, nous vous offrons une pléiade d'activités culturelles, communautaires et sportives auxquelles vous pourrez vous adonner en attendant la saison estivale.

En plus de pratiquer vos sports favoris, nous vous invitons à participer en grand nombre aux activités entourant le Jour de la Terre, du 21 au 28 avril, dont, notamment, une activité découverte au parc national du Mont-Saint-Bruno et une visite de l'écocentre.

Un autre incontournable du printemps, la Semaine québécoise des familles, se déroulera chez nous du 11 au 17 mai et la liste des activités vous est présentée en page précédente. La programmation complète sera publiée en avril, dans un dépliant et sur notre site Internet.

Le printemps cédera sa place à l'été et je profite de l'occasion pour inviter les étudiants à se joindre à notre équipe municipale! En effet, la Ville offre aux étudiants des emplois d'été intéressants qui leur permettent de s'impliquer dans leur communauté et de vivre des expériences enrichissantes dans les domaines du loisir, des travaux publics, de l'urbanisme et de l'environnement. Les offres d'emploi et formulaire sont disponibles sur le site Internet www.stbruno.ca.

Voilà donc un printemps qui s'annonce riche en activités et en projets!



Claude Benjamin, maire



Dear Fellow Residents,

I am pleased to present Saint-Bruno's *recreation and cultural program* for spring 2013. Once again, we are offering a wide range of cultural, community and sports activities for your enjoyment while awaiting the arrival of summer.

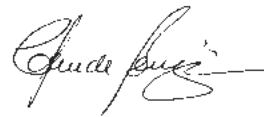
As well as partaking of your favourite sports activities, we encourage you also to participate in large numbers the upcoming Earth Day activities from

April 21 through 28, including a Mont-Saint-Bruno National Park discovery tour and ecocentre interpretation tour.

Another exciting springtime event is Quebec Family Week from May 11 to 17. See a quick overview of family week activities on the preceding page. The complete program will be published in April in pamphlet form and on our Website.

Spring will eventually turn to summer so I also wish to invite students to apply to be part of our municipal team! The town offers rewarding summer jobs to students to give them an opportunity to get involved in their community and have an enriching work experience in the area of recreation, public works, town planning or the environment. Job offers and forms are posted on our Website at www.stbruno.ca.

This spring will see no shortage of interesting things to see and do!



Claude Benjamin, Mayor

Table des matières

SECTION 1 – ACTIVITÉS SPORTIVES, RÉCRÉATIVES, CULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX 6

GENERAL INFORMATION 8

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Aquaforme et Aquaforme 50 ans et plus	11
Assistant-moniteur en sécurité aquatique - intensif	10
Club de natation SAMAK	11
Club de triathlon SAMAK	11
Cours pour adultes	10
Cours pour enfants	9
Entraînement dirigé en milieu aquatique	11
Médaille de bronze	10

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Danse	12
Gardiens avertis	12
Mon potager : mode d'emploi	12

ACTIVITÉS LIBRES

Baignade libre	13
Tennis libre	13
Tricycle communautaire	13

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Abdos-fesses-cuisses	14
Abdos-fesses-cuisses-bras	14
Bootcamp	14
Cardio Boxe	14
Cardio Mix	14
Cardio musculaire en circuit	15
Combo aéro step et super work out	15
Étirements classiques	15
Fesses de fer et cardio	15
Le tour du monde de Karibou ^{MC}	16
Marche nordique avec bâtons	16
Mise en forme 45 ans et +	16
Mise en forme 65 ans et +	17
Oxygène 2	17
Oxygène Plus	17

Pilates	17
Relaxation en mouvement	18
Remise en forme avec bébé	18
Retraités en forme	18
Spinning	18
Stretching	19
Tai Chi	19
Work out pour ados	19
Yoga doux avec sons et mantras	19
Yoga hatha initiation et continuité	19
Yoga hatha progression	20
Yoga pour débutants et intermédiaires	20
Yoga étirements pour retraités	20
Yoga pilates	20
Yoga post-natal maman-bébé	20
Yoga prénatal	21
Zumba fitness	21
Zumba gold	21

AMIS-SOLEILS avec déficience intellectuelle

Activité du samedi	22
Activité otarie	22
Camp de jour	22
Renseignements généraux et procédures d'inscription	22

ANIMATION ESTIVALE – PARCS RÉCRÉATIFS

Bout' Choux et Bout' Choux +	23
Avant-saison – Animation dans les parcs récréatifs	23
Saison régulière – Animation dans les parcs récréatifs	23

ASSOCIATIONS ET CLUBS

Baseball – Association de baseball mineur de Saint-Bruno	24
Balle molle pour adultes – Liges	25
BMX – Club BMX Rive-Sud	27
Escrime – Centre d'escrime Excellence Saint-Bruno	26
Football – Club de football Les Barons	28
Gymnastique – Club Gym Richelieu	29
Patinage artistique – Club de patinage artistique de Saint-Bruno	30
Soccer – Club de soccer FC Mont-Bruno	31
Trampoline – Club de trampoline Quadrotramp	33

Table des matières

ATELIERS CULTURELS

ARTS VISUELS

Peinture multidisciplinaire	34
-----------------------------	----

LANGUES POUR ADULTES

Ateliers de conversation en espagnol	34
Ateliers de conversation en italien	35

MUSIQUE

Éveil musical	35
Éveil musical accompagné	35

MAISON DES JEUNES

Danse	36
Gardiens avertis	36
Semaine de relâche à la MDJ	36

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

AFEAS	37
Association des artistes peintres affiliés de la Rive-Sud	37
Centre d'action bénévole « Les p'tits bonheurs »	39
Centre d'Animation Mère-Enfant (CAME)	38
Cercle de Fermières Saint-Bruno	39
Club de bridge amical	40
Club de l'Âge d'or	40
Club de Qigong Yan Xin du Mont-Bruno	41
Minta Saint-Bruno	41
Jardin d'enfants Trinity	41

TENNIS

TENNIS 3 À 16 ANS

Circuit des recrues Rogers	43
Cours de tennis	43
Cours privés	47
Échelle d'évaluation – enfants (objectifs globaux des niveaux S.E.T.)	42
Programme de tennis junior de Saint-Bruno	44
Ligue de mini-tennis parents-enfants	44

TENNIS 16 ANS ET +

Cardio-tennis	46
Cours privés	47
Cours de tennis	46
Échelle d'autoévaluation	45
Ligue du lundi	46
Pyramide	46

SECTION 2 – VIE CULTURELLE

BIBLIOTHÈQUE

Heures d'ouverture et renseignements généraux	49
Services en ligne	49
<i>Une naissance, un livre...</i>	49

ACTIVITÉS POUR LES ADULTES

Conférence - <i>Coiffure, mythes et réalité</i>	50
Atelier - <i>Un CV efficace pour une entrevue performante</i>	50

ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

Animation - <i>Rouspette, la mouffette au secours de l'eau d'érable</i>	51
Animation - <i>La collection d'oeufs de Baltazar, le castor</i>	51
Ciné-biblio	50
L'heure du conte de Pâques	50

CENTRE MARCEL-DULUDE

Programmation printemps 2013	52
------------------------------	----

CENTRE D'EXPOSITION DU VIEUX PRESBYTÈRE

Appel de dossiers 2013-2014	54
Calendrier des expositions	53
Concours en arts visuels	54

LISTE DES ADRESSES ET TÉLÉPHONES

57

LISTE DES PARCS

55

Les formulaires d'inscription se trouvent en pages centrales.

Renseignements généraux



Recherchez le logo famille

Les activités à caractère familial sont identifiées par ce logo



Recherchez le logo 45 ans et +

Les activités pour les 45 ans et + sont identifiées par ce logo



CAMPS DE JOUR ÉTÉ 2013

Consultez le dépliant *Camps de jour été 2013*, joint à cet envoi, pour connaître toutes les informations relatives aux camps de jour de l'été.

La procédure et le formulaire d'inscription des camps de jour se trouvent en pages centrales du présent *Programme loisir et culture*.

Le mode d'inscription par la poste est privilégié pour les activités de la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire (DLCVC).

Marche à suivre pour s'inscrire :

La *marche à suivre* est valable pour s'inscrire à l'ensemble de nos activités.

1. Compléter les formulaires d'inscription que vous trouverez en pages centrales (activités aquatiques et activités régulières).

2. Retourner **par la poste** à

**Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire
1585, rue Montarville, Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 3T8**

- le formulaire d'inscription
- un chèque par personne et par activité, daté du **13 mars 2013, fait à l'ordre de « Ville de Saint-Bruno-de-Montarville »**.

Vous pouvez également déposer vos formulaires et paiements au comptoir de la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire dont les bureaux sont situés au 2^e étage du 1605, rue Montarville. En dehors des heures d'ouverture, une boîte postale est disponible à cet effet à l'entrée de la DLCVC.

La date limite de réception des inscriptions pour l'ensemble de nos activités est fixée au mercredi, 13 mars.

Une confirmation de votre inscription vous sera retournée par la poste durant la semaine du 25 mars.

Lorsque vous recevrez votre confirmation d'inscription, vérifiez votre activité et l'horaire afin de vous assurer qu'ils correspondent à votre demande. Le nombre de participants par groupe étant limité, il est possible que vous n'obteniez pas votre premier choix.

Précisions importantes sur les modalités d'inscription :

- Veuillez indiquer le maximum de choix possible. Nous considérerons vos choix comme finaux et ne communiquerons avec vous que si de nouveaux groupes sont créés.

- Si vous indiquez moins que le maximum de choix possible et que l'activité demandée est complète, votre inscription vous sera automatiquement retournée par la poste.
- Les chèques doivent être personnalisés; sinon, vous devez joindre une copie de preuve de résidence, soit un permis de conduire ou tout document légalement reconnu sur lequel figure l'adresse de résidence.
- Seuls les formulaires dûment remplis et accompagnés du paiement (un chèque par personne par activité) seront acceptés.
- **Compte tenu des délais occasionnés par l'envoi postal de notre programmation et par souci d'équité, le traitement des inscriptions ne tient pas compte de l'ordre de réception de celles-ci.**

Modalités de paiement *Paiement par chèque*

Les chèques doivent être faits à l'ordre de la « **Ville de Saint-Bruno-de-Montarville** » et datés au plus tard du **13 mars 2013**. **Les nouveaux résidents doivent fournir une preuve de résidence.**

Aucun chèque postdaté ne sera accepté. Des frais de 15 \$ seront exigés pour tout chèque retourné par une institution bancaire.

Coût *Familial*

Un tarif préférentiel est accordé aux familles qui inscrivent plus de deux (2) enfants à la même activité sportive dite collective, soit le basketball, le baseball, le football, le hockey, la ringuette et le soccer. Les deux premières inscriptions sont au prix régulier, la troisième à 50 % de rabais et les suivantes gratuites. Ce tarif préférentiel est réservé aux résidents de Saint-Bruno-de-Montarville.

Frais de retard

Des frais additionnels seront imposés pour toute inscription faite après la période d'inscription, selon les modalités suivantes :

activités de 60 \$ et - : 5 \$

activités de 61 \$ et + : 10 \$

Ces frais ne s'appliquent pas aux activités libres.

Taxes

Les taxes fédérale et provinciale s'appliquent aux activités s'adressant à une clientèle adulte et sont incluses dans le coût de l'activité.

Crédit d'impôt pour les activités physiques, artistiques et culturelles

Certaines activités offertes par la DLCVC sont admissibles au crédit d'impôt fédéral et/ou provincial. **Veuillez conserver votre reçu le cas échéant.**

Consultez les sites Internet gouvernementaux pour plus de détails.

Remboursement

Aucun remboursement ne sera effectué après le début des activités, sauf dans les cas exceptionnels tels déménagement, maladie (avec certificat médical) ou conflit d'horaire avec les activités de la DLCVC; le cas échéant, le conflit doit survenir dans les trois premières semaines de l'activité.

Un remboursement peut être effectué avant le début de l'activité mais la demande doit être faite au plus tard cinq (5) jours ouvrables avant le début de l'activité.

Des frais d'administration de 15 % (minimum 5 \$, maximum 15 \$) seront retenus sur les remboursements, sauf dans les cas de conflit d'horaire avec nos activités ou d'annulation de cours. Les frais de retard ne sont pas remboursables, sauf dans les cas d'annulation par la Ville ou de conflit d'horaire.

Préinscription

Veuillez noter que les participants inscrits à la session précédente peuvent se prévaloir d'un privilège de préinscription. Celui-ci est réservé aux résidents de Saint-Bruno-de-Montarville et leur permet de se réinscrire à la même activité. Une preuve de résidence (permis de conduire ou tout document légalement reconnu) sera demandée si l'adresse du participant ne figure pas sur le chèque.

Politique des non-résidents*

La priorité est accordée aux résidents de Saint-Bruno-de-Montarville. Cependant, **si des places sont disponibles**, les non-résidents peuvent s'inscrire. Des frais supplémentaires sont applicables selon les tarifs suivants :

Coût de l'activité	0 \$	à 20 \$	100 %
Coût de l'activité	21 \$	à 30 \$	75 %
Coût de l'activité	31 \$	à 55 \$	50 %
Coût de l'activité	56 \$	et +	25 %

* toute personne ne résidant pas à Saint-Bruno-de-Montarville

Internet

Seulement quelques activités, identifiées par ce logo , sont disponibles pour inscription par Internet, à compter du 13 mars (places illimitées).

Pour les activités où les places sont limitées, les inscriptions par Internet seront possibles à compter du 20 mars.

Numéro de personne

Pour vous inscrire par Internet, vous devez détenir un numéro de personne. Ce numéro vous est attribué la première fois que vous vous inscrivez à une activité offerte par notre Direction. Si vous avez déjà participé à une de nos activités, vous détenez déjà un numéro de personne. Celui-ci est indiqué sur votre reçu d'inscription, à côté de la mention « personne inscrite ».

Si vous ne détenez pas de numéro de personne, vous pouvez nous téléphoner pendant les heures de bureau, au 450 645-2940, pour en obtenir un. Ce numéro est exigé pour quiconque désire participer à une activité offerte par la DLCVC.

Cartes de membre et cartes de bénévole

Des frais de 5 \$ seront exigés pour le remplacement de toute carte perdue ou endommagée. Cette demande doit être faite directement à la DLCVC.

Assurance

Toute personne participant aux activités offertes par la municipalité est invitée à se protéger en souscrivant à une police d'assurance. La Ville détient uniquement une assurance-responsabilité.

Modifications apportées aux activités

La DLCVC se réserve le droit d'annuler ou de modifier les activités prévues au programme. Un nombre insuffisant de participants, ou tout autre événement fortuit, peut donc causer l'annulation d'un cours ou occasionner des changements de lieu, d'horaire, de tarif, etc.

Tout changement d'horaire ou de local sera annoncé sur le site Internet, www.stbruno.ca, et dans les publications de la Ville paraissant dans le *Journal de Saint-Bruno* et *Les Versants*.

Vol. 7 no. 2 – Printemps 2013

Le *Programme loisir et culture* est publié quatre fois par année à l'intention des Montarillois par la Division des communications de la Ville. Il est distribué gratuitement dans tous les foyers de Saint-Bruno-de-Montarville.

Coordination, réalisation et rédaction :

Division des communications et Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire

Conception graphique :

L'Infographe

Impression : Imprimerie Litho Chic

Tirage : 11 500 copies

Renseignements :

www.stbruno.ca
1585, rue Montarville
Saint-Bruno-de-Montarville, Québec
J3V 3T8
Tél. : 450 653-2443
information@stbruno.ca

Le *Programme loisir et culture* peut être consulté sur le site Internet de la Ville de Saint-Bruno-de-Montarville.

La reproduction en tout ou en partie est permise avec l'accord de la Division des communications.

L'usage du masculin a pour but d'alléger le texte.

Crédits photos : Marie-Josée Bertrand, Ville de Saint-Bruno-de-Montarville.

Position logo FSC

General information

The family activities are identified by this logo



Activities for age 45+ are identified by this logo



DAY CAMPS OF SUMMER

All the information relative to day camps of Summer 2013 is collected in a single document. The leaflet *Camps de jour été 2013*, joined to this program, allows you to know everything about day camps.

Procedures of registration figure in leaflet's central pages.

To register for all activities:

1. Fill out the registration coupon on central pages.
2. Mail your registration form along with one cheque per person per activity, each dated **March 13, 2013** to the following address:
Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire (DLCVC)
1585, Montarville Street, Saint-Bruno-de-Montarville, Qc J3V 3T8.

Your registration form may also be delivered in person to the DLCVC, 1605, Montarville Street. After regular business hours, registrations may be left in the mailbox.

The deadline for receiving registrations is Wednesday, March 13. Registrations must arrive at our office no later than this date.

Confirmation of your registration will be mailed to you in the days following March 25.

Upon receipt of this confirmation, please check that the name of the activity and schedule are those specified on your registration. As the number of participants per group is limited, your first choice of activity may not be available.

IMPORTANT INFORMATION

- Please select the maximum of choices available. We will consider your choices as final and will contact you only if new groups are created.
- If you select less than the maximum of choices available and the activity requested is full, your registration will automatically be sent back to you.
- Cheques must be made payable to **Ville de Saint-Bruno-de-Montarville** and dated **March 13, 2013**.
- Please send a personal cheque; if your home address does not appear on your cheque, a proof of residence must be enclosed with your payment: driver's license or any legally recognized document showing your home address.
- Only forms that have been properly filled out and mailed with payment enclosed (**one cheque per person per activity**) will be accepted.
- **In view of program delivery delays and for reasons of fairness, registrations shall be processed using a random selection method.**

PAYMENT *By Cheque*

Cheques must be made out to **Ville de Saint-Bruno-de-Montarville**. \$15 fees will be charged for any cheque returned by a financial institution.

LATE FEES

Anyone registering after the registration day will be charged supplementary fees as follows:

- Activities of \$60 and less: \$5
- Activities of \$61 and more: \$10

These fees do not apply for open activities.

TAX CREDIT FOR PHYSICAL, ARTISTIC AND CULTURAL ACTIVITIES

Certain activities offered by the DLCVC are admissible for a federal and/or provincial tax credit. **Kindly retain your receipt, if applicable.** For further information, consult the government websites.

REFUND POLICY

No refund will be issued after the start of the activities unless a medical certificate is provided or in exceptional cases such as a move or a scheduling conflict. The scheduling conflict must occur within the first three weeks of the activity.

A refund can be issued before the beginning of the activity but the request must be made five working days at the latest before the beginning to the activity.

Administrative fees of 15% (minimum \$5; maximum \$15) will be deducted from refunds except in the case of conflicting schedules or course cancellation. Late fees are not refundable except for courses cancelled by the City.

INTERNET

Only activities identified by this logo  are available for online registration beginning March 13 (unlimited places).

Activities with limited places: online registrations are beginning March 20.

Personal number

To register for an activity online, you must have a personal number. This number will be assigned to you the first time you register for any activity offered by the DLCVC.

If you have already participated in activities offered by the Direction, you have a personal number. It is indicated on your registration receipt, next to "Person registered". If you do not have a personal number, please phone us at 450 645-2940 to get one.

PRE-REGISTRATION

Pre-registrations were held for participants registered in the previous session.

INSURANCE

Participants in activities are advised to have private insurance coverage. The City carries only liability coverage.

CHANGES IN ACTIVITIES

The DLCVC reserves the right to cancel or modify fees or activities if there are not enough participants or should unforeseen circumstances arise.

For schedule changes, please check our website at www.stbruno.ca or your weekly newspapers *Journal de Saint-Bruno* and *Les Versants*.



Activités aquatiques

ENDROIT : Toutes les activités aquatiques offertes par la Ville de Saint-Bruno-de-Montarville se tiennent à la piscine de l'école secondaire du Mont-Bruno.

EXIGENCE : Le port du casque de bain est obligatoire pour toutes les activités aquatiques, sans exception.

COURS POUR ENFANTS 12 MOIS ET +

DURÉE : 10 semaines, du vendredi 5 avril au mardi 11 juin

COÛT : 60 \$ (non-résident : 75 \$)
82 \$ natation adaptée (offert aux résidents seulement)

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LE PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

Les couches aquatiques sont obligatoires pour les enfants qui portent encore une couche.

NIVEAU

Escargot

12 à 30 mois

Présence d'un parent dans l'eau

Utilisation de l'aqua-ballon¹

Port d'une couche aquatique²

Exigence : aucune

Langoustine

2 à 3½ ans

Présence d'un parent dans l'eau

Utilisation de l'aqua-ballon¹

Port d'une couche aquatique²

Exigence : 3 ans ou réussite du niveau Escargot

Hippocampe

4 à 5 ans

Utilisation de l'aqua-ballon¹

Exigences : 4 ans ou 3½ ans et réussite du niveau Langoustine

L'enfant requiert le soutien d'un adulte ou d'un objet flottant pour se déplacer sur le ventre et sur le dos.

Béluga

4 à 5 ans

Exigences : 5 ans ou 4 ans et réussite du niveau Hippocampe

L'enfant peut nager une largeur de piscine avec le ballon aux trois-quarts dégonflé ou sans aide.

¹ L'aqua-ballon est en vente à la piscine ou dans les boutiques d'articles de sports au coût approximatif de 22 \$.

² Les couches aquatiques sont obligatoires pour les enfants qui portent encore une couche et seront en vente à la piscine au coût de 5 \$. Les couches aquatiques jetables sont également acceptées.

NIVEAU	JOUR	HEURE	CODE
Escargot	 samedi dimanche	de 9 h à 9 h 30	AB161
		de 8 h à 8 h 30	AB171
		de 9 h à 9 h 30	AB172
Langoustine	 samedi dimanche	de 9 h 30 à 10 h	AB261
		de 8 h 30 à 9 h	AB271
		de 9 h 30 à 10 h	AB272
		de 10 h à 10 h 30	AB273
Hippocampe	samedi	de 10 h à 10 h 30	AB361
		de 11 h à 11 h 30	AB362
		de 13 h à 13 h 30	AB363
	dimanche	de 10 h 30 à 11 h	AB371
		de 11 h à 11 h 30	AB372
Béluga	samedi	de 10 h 30 à 11 h	AB461
		de 11 h 30 à 12 h	AB462
		de 13 h 30 à 14 h	AB463
	dimanche	de 11 h 30 à 12 h	AB471
Nageur 1	vendredi	de 18 h à 18 h 50	AN151
	samedi	de 12 h à 12 h 50	AN161
	dimanche	de 14 h à 14 h 50	AN162
		de 12 h à 12 h 50	AN171
Nageur 2	vendredi	de 19 h à 19 h 50	AN251
	samedi	de 12 h à 12 h 50	AN261
	dimanche	de 14 h à 14 h 50	AN262
		de 12 h à 12 h 50	AN271
Nageur 3	vendredi	de 18 h à 18 h 50	AN351
	samedi	de 10 h à 10 h 50	AN361
	dimanche	de 11 h à 11 h 50	AN371
Nageur 4	vendredi	de 19 h à 19 h 50	AN451
	samedi	de 9 h à 9 h 50	AN461
	dimanche	de 10 h à 10 h 50	AN471
Nageur 5	mardi	de 18 h à 18 h 50	AN521
	samedi	de 11 h à 11 h 50	AN561
	dimanche	de 9 h à 9 h 50	AN571
Nageur 6	mardi	de 19 h à 19 h 50	AN621
	samedi	de 13 h à 13 h 50	AN661
	dimanche	de 9 h à 9 h 50	AN671
Nageur 7	mardi	de 18 h à 18 h 50	AN721
	samedi	de 15 h à 15 h 50	AN761
Nageur 8	mardi	de 18 h à 18 h 50	AN821
	samedi	de 15 h à 15 h 50	AN861
Croix-Rouge natation junior 9	mardi samedi	de 19 h à 19 h 50 de 16 h à 16 h 50	CR921 CR961

Croix-Rouge natation junior 10	mardi samedi	de 19 h à 19 h 50 de 16 h à 16 h 50	CR1021 CR1061
-----------------------------------	-----------------	--	--------------------------------

Perfectionnement, mise en forme et sauvetage (exigence : CR10)	samedi	de 16 h à 16 h 50	PS161
--	--------	-------------------	--------------

Natation adaptée		horaire à déterminer	AS401
------------------	--	----------------------	--------------

COURS SPÉCIALISÉS POUR ADOLESCENTS MÉDAILLE DE BRONZE 13 ANS ET +

Ce cours, offert par la Société de sauvetage, est le premier cours spécialisé qui s'inscrit dans le continuum du programme de surveillant-sauveteur. Le candidat doit avoir terminé le programme régulier de natation, soit le niveau Croix-Rouge natation junior 10.

EXIGENCES :

- être âgé de 13 ans ou + le jour de l'examen ET
- avoir réussi le test d'admission correspondant aux habiletés du cours de Croix-Rouge natation junior 10, qui aura lieu le jour du premier cours

HORAIRE : samedi, de 17 h à 19 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 6 avril au 8 juin
examen le 15 ou 16 juin

COÛT : 115 \$ (non-résident : 144 \$)

CODE : **AS561**

NOTE : Les articles suivants sont obligatoires et payables au premier cours :

- manuel canadien de sauvetage au coût de 45 \$
- masque de poche au coût de 20 \$

Le candidat a la responsabilité de s'assurer qu'il répond aux exigences du cours. Aucun remboursement n'est possible après le début de l'activité.

ASSISTANT-MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE - INTENSIF 15 ANS ET +

Premier cours visant à préparer le candidat à l'enseignement de la natation. Le participant développera son leadership et apprendra la théorie reliée aux styles de nage.

EXIGENCES :

- détenir la carte de Croix de bronze de la Société de sauvetage,
- être âgé de 15 ans ou + le jour du dernier cours (11 mai) ET
- maîtriser les styles et techniques de nage du cours de Croix-Rouge natation junior 10
- **La présence à tous les cours est obligatoire pour obtenir la certification.**

ENDROIT : local A103A et piscine, école secondaire du Mont-Bruno

HORAIRE : samedi, de 16 h à 21 h

DURÉE : 6 semaines, du 6 avril au 11 mai
30 h + 8 h de stages qui doivent être exécutées dans une autre municipalité

COÛT : 140 \$ (non-résident : 175 \$)

CODE : **AS761**

NOTE : Le guide de l'assistant-moniteur est obligatoire et payable le jour du premier cours au coût de 60 \$.

Le candidat a la responsabilité de s'assurer qu'il répond aux exigences du cours. Aucun remboursement n'est possible après le début de l'activité.

COURS POUR ADULTES 18 ANS ET + NATATION POUR ADULTES

Apprentissage et/ou perfectionnement des différents styles de nage.

EXIGENCE : Le participant doit être en mesure de nager une longueur et être à l'aise en eau profonde.

HORAIRE : mardi, de 20 h à 20 h 50

DURÉE : 10 semaines, du 9 avril au 11 juin

COÛT : 75 \$ (non-résident : 94 \$)

CODE : **AA221**



Activités aquatiques

AQUAFORME

Exercices cardiovasculaires et musculaires variés, sur une musique rythmée. Utilisation de divers équipements. Il n'est pas obligatoire de savoir nager.

HORAIRE :	jeudi, de 18 h à 18 h 55	AA541
	jeudi, de 19 h à 19 h 55	AA542
	jeudi, de 20 h à 20 h 55	AA543

DURÉE : 11 semaines, du 4 avril au 13 juin

COÛT : 82 \$ (non-résident : 103 \$)

AQUAFORME 50 ANS ET +



Exercices cardiovasculaires et musculaires variés effectués à l'aide de divers équipements. Il n'est pas obligatoire de savoir nager.

HORAIRE :	vendredi, de 15 h à 15 h 55	AA151
	vendredi, de 16 h à 16 h 55	AA152

DURÉE : 11 semaines, du 5 avril au 14 juin

COÛT : 82 \$ (non-résident : 103 \$)

ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ EN MILIEU AQUATIQUE 18 ANS ET +

Cette activité consiste essentiellement en un entraînement en longueurs exploitant les différents styles de nage. Le participant doit connaître l'ensemble des styles de nage et être en bonne condition physique. Une période d'échauffement et de musculation à l'extérieur de l'eau est prévue au début de l'entraînement (les 15 premières minutes).

HORAIRE : lundi ET mercredi, de 20 h 45 à 22 h
Il y aura partage du bassin avec le bain libre de 21 h à 21 h 15.

DURÉE : 13 semaines, du 25 mars au 19 juin

COÛT : 111 \$ (non-résident : 139 \$)

CODE : AA711

CLUBS AQUATIQUES

CLUB DE NATATION SAMAK 6 ANS ET +

Le club SAMAK vise à offrir aux jeunes de 6 à 16 ans un programme d'initiation à la natation de compétition. Dans un encadrement dynamique, les entraîneurs développeront les techniques de base en natation ainsi que la condition physique, la discipline personnelle, le dépassement de soi et l'esprit d'équipe. Les athlètes auront également la chance de participer à trois compétitions durant l'été, dont une compétition finale qui aura lieu le samedi 11 août.

ENDROIT : piscine extérieure Roberval

HORAIRE : Préligne (10 ans et -, niveau nageur 3 un atout)
lundi, mercredi et vendredi, de 9 h 30 à 10 h 30

Développement (10 ans et +, niveau nageur 6 un atout)
lundi au vendredi, de 9 h 30 à 10 h 30

DURÉE : 7 semaines, du 24 juin au 10 août

COÛT : Préligne : 135 \$

Développement : 155 \$

Le coût exclut les inscriptions aux compétitions.

Renseignements et inscription : Club de natation Samak,
450 466-6563, ou www.natation-samak.org

NOTE : Matériel requis : maillot, lunettes, casque de bain

CLUB DE TRIATHLON SAMAK 6 ANS ET +

Le club vise à offrir aux jeunes de 6 à 15 ans un programme d'initiation au triathlon. Nous développons les techniques de base en natation, en vélo, à la course ainsi que les transitions entre les trois sports. Nous visons l'amélioration de la condition physique, le développement de la discipline personnelle, le dépassement de soi et l'esprit d'équipe. Les athlètes participeront à trois triathlons durant l'été, à Saint-Lambert, Magog et Verdun.

ENDROIT : piscine extérieure Roberval et piste de course Rabastalière

HORAIRE : Initiation (11 ans et -, nageur 3 un atout)
lundi, mercredi et vendredi, de 9 h 30 à 10 h 30

Groupe d'âge (12 ans et +, nageur 6 un atout)
lundi, mercredi et vendredi, de 9 h 30 à 10 h 30
mardi et jeudi, de 9 h à 10 h 30

L'horaire exact sera communiqué en début de saison aux différents groupes.

DURÉE : 7 semaines, du 24 juin au 11 août

COÛT : Initiation : 165 \$

Groupe d'âge : 190 \$

Le coût exclut les inscriptions aux compétitions.

Renseignements et inscription : Club de natation Samak,
450 466-6563, ou www.natation-samak.org

NOTE : Matériel requis : maillot, lunettes, casque de bain, souliers de course, vélo (le vélo de performance n'est pas obligatoire), casque de vélo



DANSE **8 À 12 ANS**

En collaboration avec le Club Optimiste de Saint-Bruno (Le manoir), une soirée dansante aura lieu le dernier vendredi de chaque mois. Sécurité, animation, cantine sur place et vestiaire. Des prix de présence seront tirés.

- ENDROIT :** Maison des Jeunes
HORAIRE : 29 mars et 26 avril, de 19 h à 21 h 30
COÛT : 5 \$
INSCRIPTION : directement à la Maison des Jeunes
(450 441-1989, poste 21)



Croix-Rouge canadienne

GARDIENS AVERTIS **11 À 17 ANS**

Depuis plus d'un an, la Maison des Jeunes (MDJ) offre aux jeunes la possibilité de suivre une formation de la Croix-Rouge dans ses locaux. Cette formation **d'une journée** leur donne les compétences nécessaires pour, en l'absence d'adultes, prendre soin des jeunes enfants et faire face à certains imprévus de façon sécuritaire.

- ENDROIT :** Maison des Jeunes
HORAIRE : 23 mars OU 11 mai, de 9 h à 17 h
COÛT : 40 \$, payable par chèque au moment de l'inscription
INSCRIPTION : directement à la Maison des Jeunes,
du mardi au vendredi, de 15 h à 20 h
RENSEIGNEMENTS : Caroline Gauthier (450 441-1989, poste 21)

HORTICULTURE - MON POTAGER : **MODE D'EMPLOI 16 ANS ET +**

Des conseils pour réussir son potager, des semences au ketchup.

- ENDROIT :** centre communautaire
HORAIRE : mercredi, de 19 h à 21 h
DURÉE : 6 semaines, du 17 avril au 22 mai
COÛT : 82 \$ (non-résident : 103 \$)
SPÉCIALISTE : Josée Dupré, horticultrice
CODE : HORTICULTURE-33



L'inscription aux activités libres se fait en tout temps.

Dans le cadre de la politique familiale, l'abonnement familial est dorénavant offert à toutes les personnes habitant à la même adresse, et ce, peu importe leur âge.



BAIGNADE LIBRE



ENDROIT : piscine intérieure, école secondaire du Mont-Bruno

HORAIRE : pour tous
vendredi de 20 h à 21 h
dimanche de 13 h à 15 h 45

adultes (16 ans et +)

lundi* de 20 h à 21 h 15
mardi de 21 h à 22 h 15
mercredi* de 20 h à 21 h 15
vendredi de 21 h à 22 h 15

baignade matinal

lundi au vendredi de 6 h 15 à 7 h 15

DURÉE : abonnement valide jusqu'au 21 juin 2013

COÛT : par séance **2 \$** (enfant de 6 à 15 ans)
3 \$ (16 ans et +)

* Il y a partage du bassin avec l'entraînement dirigé de 21 h à 21 h 15.

NOTE : Veuillez apporter une petite photo pour la carte d'abonnement.

ABONNEMENT INDIVIDUEL

	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	CODE
Enfant (6 à 15 ans)	28 \$	49 \$	AL110
Adulte (16 ans et +)	40 \$	60 \$	AL210
Âge d'or (65 ans et +)	32 \$	48 \$	AL410

ABONNEMENT FAMILIAL

	61 \$	76 \$	AL310
--	--------------	-------	--------------

CARTE D'ADMISSION (baignade libre valide pour 11 entrées)

Enfant (6 à 15 ans)	19 \$ (résident et non-résident)	AL510
Adulte (16 ans et +)	29 \$ (résident et non-résident)	AL610

NOTE : Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés d'une personne responsable de 16 ans et plus. Le port du casque de bain est obligatoire.

TENNIS LIBRE



La DLCVC met à la disposition de la population 12 courts de tennis avec revêtement synthétique aux parcs BISAILLON (8 courts) et RABASTALIÈRE (4 courts). En cas de pluie, les terrains de tennis seront fermés. Par mesure de sécurité, nous vous recommandons de ne pas utiliser les tennis lorsque la surface est humide.

ENDROITS : tennis Rabastalière et Bisailon

HORAIRE : tous les jours, de 9 h à 20 h (pour tous)
de 20 h à 23 h (réservé prioritairement pour les 16 ans et +)

DURÉE : du 5 avril au 14 octobre si la température le permet

ABONNEMENT INDIVIDUEL *

	RÉSIDENT SEULEMENT	CODE
Enfant (15 ans et -)	29 \$	T-LIB-ENF
Adulte (16 ans et +)	49 \$	T-LIB-ADU

ABONNEMENT FAMILIAL *

	70 \$	T-LIB-FAM
--	--------------	------------------

TARIF JOURNALIER (résident et non-résident)

6,50 \$/h par court	de 9 h à 18 h
7,50 \$/h par court	de 18 h à 23 h

NOTE : Il est obligatoire de présenter votre carte d'abonnement pour jouer. Les cartes sont accessibles aux résidents seulement.

* Veuillez apporter une petite photo pour chaque membre désirant une carte d'abonnement.

INSCRIPTION : aux tennis Rabastalière et Bisailon, à compter du 5 avril

RÉSERVATION : limitée à une heure par client, en personne ou 24 heures à l'avance par téléphone

Tennis Rabastalière :

450 441-8399 (53, chemin De La Rabastalière Est)

Tennis Bisailon :

450 441-8418 (1950, rue La Corne)

NOTE : Vous devez ABSOLUMENT annuler votre réservation si vous ne pouvez pas vous présenter.

TRICYCLE COMMUNAUTAIRE

En collaboration avec l'Association des personnes handicapées de la Vallée-du-Richelieu, nous mettons à la disposition des personnes à mobilité réduite et leur famille un tricycle adapté. Muni de deux pédales indépendants, ce véhicule permet des ballades en toute sécurité.

ENDROIT : centre communautaire

HORAIRE : du lundi au dimanche, de 9 h à 23 h

DURÉE : de la mi-avril à la mi-octobre

COÛT : gratuit sur réservation au 450 441-8399

ABDOS-FESSES-CUISSSES 16 ANS ET +

Entraînement musculaire sollicitant principalement les abdominaux, les fesses et les cuisses, en utilisant du matériel approprié comme les poids libres, le step, les élastiques à poignées, les ballons, etc. La séance débute par un léger échauffement musculaire et se termine par une période d'étirement.

ENDROIT : gymnase, école primaire de Montarville

HORAIRE : mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 10 avril au 12 juin

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

CODE : AFC-31

ABDOS-FESSES-CUISSSES-BRAS 16 ANS ET +

Entraînement musculaire sollicitant principalement les abdos, les fesses, les cuisses et les bras. L'emphase est mise sur la tonification musculaire et le renforcement du corps en utilisant du matériel approprié comme les poids libres, le step, les élastiques à poignées, les ballons, etc. La séance débute par un léger échauffement musculaire et se termine par une période d'étirement.

ENDROIT : gymnase, école primaire de Montarville

HORAIRE : lundi, de 19 h 30 à 20 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 8 avril au 10 juin

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

CODE : AFCB-12

BOOTCAMP 16 ANS ET +

Le Bootcamp est un entraînement très rigoureux offrant beaucoup de variété : crossfit, poids libres, plyométrie, musculation et cardio. Ce cours s'adresse à ceux qui recherchent la stimulation et la motivation pour pousser leurs limites et atteindre de meilleurs résultats.

ENDROIT : gymnase, école primaire Mount-Bruno

HORAIRE : mardi, de 20 h 30 à 21 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 9 avril au 11 juin

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

CODE : BOOTCAMP-21

CARDIO BOXE 16 ANS ET +

Techniques de base des boxeurs combinées à des exercices d'aérobic. Ce cours vise à améliorer la puissance, l'endurance et la coordination. Bon travail cardiovasculaire.

ENDROIT : gymnase, école primaire Mount-Bruno

HORAIRE : mardi, de 19 h 30 à 20 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 9 avril au 11 juin

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

CODE : CARDIO-BOX-21

CARDIO MIX 16 ANS ET +

Entraînement équilibré d'aérobic, de force et d'exercices abdos-fesses-cuisses.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin

HORAIRE : jeudi, de 9 h à 10 h

DURÉE : 10 semaines, du 11 avril au 13 juin

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

CODE : CARDIO-MIX-41

CARDIO MUSCULAIRE EN CIRCUIT 16 ANS ET +

Cours mixte incluant un bloc cardio et un bloc musculaire alternés à des rythmes musicaux différents.

ENDROIT : gymnase, école primaire Mount-Bruno

HORAIRE : mercredi, de 18 h 55 à 19 h 55

DURÉE : 10 semaines, du 10 avril au 12 juin

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Emmanuelle Gosselin

CODE : **CARDIO-MUS-31**

COMBO AÉRO STEP ET SUPER WORK OUT 16 ANS ET +

Combinaison de danse aérobique et de step, ce cours se divise en trois parties : step, aérobie et musculation. Il vise à travailler votre endurance musculaire et votre système cardiovasculaire.

ENDROIT : gymnase, école primaire de Montarville

HORAIRE : lundi, de 18 h 30 à 19 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 8 avril au 10 juin

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

CODE : **AERO-STEP-11**

ÉTIREMENTS CLASSIQUES 16 ANS ET +

Programme d'exercices pour tout âge qui vise à étirer et raffermir tout le corps. Combinés à une diète, ces exercices aident à perdre du poids, amincir les jambes et les bras et aplatir le ventre. Ce programme met l'accent sur l'amélioration de la posture et augmente l'énergie (vu à la télévision au réseau PBS depuis 1999).

ENDROIT : salle de danse, école secondaire du Mont-Bruno

HORAIRE : lundi et mercredi, de 20 h 15 à 21 h 15

DURÉE : 10 semaines, du 8 avril au 12 juin

COÛT : 105 \$ (non-résident : 132 \$)

SPÉCIALISTE : Laurence Godin

CODE : **ETIREMENTS-11**

FESSES DE FER ET CARDIO 15 ANS ET +

Exercices musculaires et cardiovasculaires sur musique axés tout particulièrement sur les cuisses et les fesses.

ENDROIT : gymnase, école primaire Mount-Bruno

HORAIRE : lundi, de 18 h 55 à 19 h 55

DURÉE : 10 semaines, du 8 avril au 10 juin

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Emmanuelle Gosselin

CODE : **FESSESFER-11**



LE TOUR DU MONDE DE KARIBOU^{MC} 12 MOIS À 4 ANS



Programme d'activités motrices où, par une série de parcours, de jeux, d'exercices et d'animation, les tout-petits sont invités à courir, sauter, danser, rouler et grimper. L'environnement est très stimulant et accueillant et l'objectif premier est de s'amuser. Les activités permettent aux très jeunes enfants d'expérimenter une vaste gamme de jeux adaptés à leurs capacités. **La présence d'un parent est requise.**

ENDROIT : chalet, piscine Roberval

HORAIRE :

Les Poussins coquins^{MC}

12-16 mois samedi, de 9 h à 9 h 50 **KAR-PL-61**

Les Lapins taquins^{MC}

16-20 mois samedi, de 9 h à 9 h 50 **KAR-PL-61**

Les Ratons fripons^{MC}

20-24 mois samedi, de 10 h à 10 h 50 **KAR-RO-62**

Les Oursons mignons^{MC}

25-27 mois samedi, de 10 h à 10 h 50 **KAR-RO-62**

28-30 mois samedi, de 11 h à 11 h 50 **KAR-OL-63**

28-30 mois dimanche, de 10 h à 10 h 50 **KAR-OL-71**

Les P'tits loups filous^{MC}

30-36 mois samedi, de 11 h à 11 h 50 **KAR-OL-63**

30-36 mois dimanche, de 10 h à 10 h 50 **KAR-OL-71**

Les Renards débrouillards^{MC}

3-4 ans dimanche, de 11 h à 11 h 50 **KAR-R-72**

DURÉE : 10 semaines, du 13 avril au 16 juin

COÛT : 80 \$ (non-résident : 100 \$)

RENSEIGNEMENTS : www.letourdumondedekaribou.com

MARCHE NORDIQUE AVEC BÂTONS 16 ANS ET +

Par ce cours, vous découvrirez non seulement une technique de marche efficace et un moyen pour améliorer votre condition physique, mais aussi plus de cardio, un meilleur tonus musculaire pour le haut du corps, une meilleure posture et une plus grande flexibilité, sans oublier la réduction de tensions entre les omoplates. L'intensité des efforts varie selon vos capacités.

EXIGENCE : Pour l'activité se déroulant le jour au parc, il faut détenir une carte d'accès au parc du Mont Saint-Bruno. Pour les personnes ayant des problèmes articulaires ou de santé, il est important d'avoir l'accord préalable de votre médecin.

ENDROIT : stationnement #3, parc du Mont Saint-Bruno

HORAIRE : multiniveaux
mercredi, de 9 h à 10 h 15 **MARCH-NORD-32**

multiniveaux
samedi, de 10 h 30 à 11 h 45 **MARCH-NORD-61**

DURÉE : 10 semaines, du 10 avril au 15 juin

COÛT : 105 \$ (non-résident : 132 \$)
Location de bâtons : 3 \$ par séance, payable au spécialiste
Location d'embouts : 1 \$ par séance, payable au spécialiste

SPÉCIALISTE : à déterminer

NOTE : Un certificat médical peut être exigé à l'apparition de signes ou symptômes. Si vous possédez vos bâtons, ils doivent être de type télescopique.

MISE EN FORME 45 ANS ET +



Sur une musique entraînante, vous commencez par un échauffement progressif et enchaînez avec des exercices sollicitant le cardio et le musculaire. L'intensité et la durée sont adaptées à vos capacités afin d'améliorer ou de maintenir votre forme physique. Les sauts et le jogging ne sont pas obligatoires. Le tout se termine par du travail au niveau des abdominaux et fessiers avant de relaxer.

ENDROIT : gymnase, école primaire de Montarville

HORAIRE : multiniveaux
mardi et jeudi, de 18 h 30 à 19 h 45 **COND-45-23**

ENDROIT : chalet Marie-Victorin

HORAIRE : multiniveaux
mardi et jeudi, de 14 h 20 à 15 h 35 **COND-45-21**

DURÉE : 10 semaines, du 9 avril au 13 juin

COÛT : 105 \$ (non-résident : 132 \$)

SPÉCIALISTE : à déterminer

NOTE : Un certificat médical peut être exigé.

MISE EN FORME 65 ANS ET +



Cours spécialement conçu pour améliorer votre forme physique tout en ayant du plaisir. L'approche est personnalisée et les défis proposés sollicitant le cardio, le musculaire, la flexibilité, l'équilibre et la coordination sont adaptés à vos capacités. Plusieurs pauses permettent la récupération et l'hydratation. La séance se termine par une période de relaxation.

ENDROIT :	chalet Marie-Victorin	
HORAIRE :	multiniveaux mardi et jeudi, de 13 h à 14 h 15	COND-65-21
ENDROIT :	chalet, piscine Roberval	
HORAIRE :	débutant mardi et jeudi, de 10 h 45 à 12 h	COND-65-22
	débutant lundi et mercredi, de 10 h 45 à 12 h	COND-65-11
DURÉE :	10 semaines, du 8 avril au 13 juin	
COÛT :	105 \$ (non-résident : 132 \$)	
SPÉCIALISTE :	à déterminer	

NOTE : Un certificat médical peut être exigé.

OXYGÈNE 2 16 ANS ET +

C'est un deux en un, une mise en forme en plein air pour certains et un entraînement plus intense pour les adeptes des sports extérieurs. La séance débute par un échauffement progressif en groupe, suivi d'un travail en petits groupes aux capacités similaires. L'intensité et la durée sont en fonction des capacités de chacun. Votre cardio (par la marche, le jogging et les sauts) ainsi que votre tonus et votre coordination seront sollicités par des défis sur différents parcours. La course et les sauts sont optionnels. Un retour au calme incluant du Tai Chi termine le tout.

EXIGENCE :	détenir une carte d'accès au parc du Mont Saint-Bruno	
ENDROIT :	Vieux Presbytère Par la suite, les rencontres se feront dans le stationnement #3 du parc du Mont Saint-Bruno, dès qu'il sera ouvert en soirée.	
HORAIRE :	multiniveaux lundi et mercredi, de 18 h 15 à 19 h 30	
DURÉE :	10 semaines, du 8 avril au 12 juin	
COÛT :	125 \$ (non-résident : 157 \$)	
SPÉCIALISTE :	à déterminer	
CODE :	OXY2-11	

NOTE : Un certificat médical peut être exigé.

OXYGÈNE PLUS 16 ANS ET +

De l'oxygène au maximum et plus intense que le cours d'Oxy2. L'échauffement, le renforcement musculaire et le retour au calme se font en grand groupe. En revanche, le cardiovasculaire dans les sentiers se fait en petits groupes homogènes aux capacités similaires, que ce soit en faisant du jogging, des intervalles, du « fartlek », de la marche nordique ou de la marche rapide. Le tout se termine par un retour au calme par le Tai Chi et les techniques de récupération.

EXIGENCE :	détenir une carte d'accès au parc du Mont Saint-Bruno	
ENDROIT :	stationnement #3, parc du Mont Saint-Bruno	
HORAIRE :	multiniveaux samedi, de 9 h à 10 h 30	
DURÉE :	10 semaines, du 13 avril au 15 juin	
COÛT :	105 \$ (non-résident : 132 \$)	
SPÉCIALISTE :	à déterminer	
CODE :	OXY1-61	

NOTE : Un certificat médical peut être exigé.

PILATES 16 ANS ET +

Combinant l'application des principes de Pilates lors de l'exécution des mouvements, vous favoriserez une amélioration de votre posture, de votre tonus et de votre flexibilité. Les muscles stabilisateurs des différentes régions, principalement au niveau de la sangle abdominale, seront stimulés de façon à mieux jouer leur rôle pour un dos plus solide, des abdominaux plus forts, des fessiers fermes et des bras tonifiés.

ENDROIT :	chalet Marie-Victorin	
HORAIRE :	multiniveaux mercredi, de 14 h 20 à 15 h 35	PILA-MULTI-31
	 débutant mercredi, de 13 h à 14 h 15	PILAT-DEB-33
ENDROIT :	école primaire de Montarville	
HORAIRE :	multiniveaux mardi, de 19 h 50 à 21 h 05	PILA-MULTI-21
	multiniveaux mercredi, de 19 h 45 à 21 h	PILA-MULTI-34
	débutant jeudi, de 19 h 50 à 21 h 05	PILAT-DEB-42
DURÉE :	10 semaines, du 9 avril au 13 juin	
COÛT :	85 \$ (non-résident : 107 \$)	
SPÉCIALISTE :	à déterminer	

NOTE : Un certificat médical peut être exigé.

RELAXATION EN MOUVEMENT 16 ANS ET +

Éducation somatique inspirée de M. Feldenkrais pour bénéficier d'une plus grande aisance en mouvement, accroître sa vitalité, retrouver une respiration plus libre et améliorer sa posture. On découvre de nouveaux mouvements, stimule son cerveau et sa capacité d'apprendre et on développe la conscience du corps en mouvement. Les mouvements sont effectués allongé au sol.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin

HORAIRE : lundi, de 13 h à 14 h 15

DURÉE : 10 semaines, du 8 avril au 10 juin

COÛT : 130 \$ (non-résident : 163 \$)

SPÉCIALISTE : Sylvie Béliveau, spécialiste en éducation somatique de l'UQAM et de l'Institut Feldenkrais

RENSEIGNEMENTS : www.sylviebeliveau.com

CODE : RELAX-11

REMISE EN FORME AVEC BÉBÉ

Ce cours en plein air est conçu pour les mamans avec leurs bébés âgés de 8 semaines à 24 mois. L'échauffement sous forme ludique est progressif et vous prépare pour la partie principale où il y a alternance de cardio et de musculaire. Le choix des sentiers et l'intensité de l'effort sont en fonction des capacités de chaque personne. Un retour au calme termine la séance.

EXIGENCE : détenir une carte d'accès au parc du Mont Saint-Bruno. La poussette de type « jogger » ou à grosses roues est recommandée.

ENDROIT : stationnement #3, parc du Mont Saint-Bruno

HORAIRE : mardi et jeudi, de 9 h à 10 h 15

DURÉE : 10 semaines, du 9 avril au 13 juin

COÛT : 125 \$ (non-résident : 157 \$)

SPÉCIALISTE : à déterminer

CODE : BEBE-21

NOTE : Un certificat médical peut être exigé. En cas d'orage ou de pluie abondante, la séance se tiendra au chalet de la piscine Roberval.

RETRAITÉS EN FORME 50 ANS ET +



Sous l'œil avisé d'une instructrice dynamique, enjouée et à votre écoute, vous garderez la forme ou la retrouverez en bougeant sur des musiques entraînantes. En prenant toujours en compte votre sécurité, vous serez dirigés pour un entraînement diversifié, incluant le cardiovasculaire, la musculation, le zumba gold, tout ce qui vous permettra de bouger en y prenant plaisir!

ENDROIT : chalet Marie-Victorin (mercredi)
centre de formation du Richelieu (vendredi)

HORAIRE : avancé
mercredi et vendredi, de 9 h à 10 h 15 **RETRAI-FOR-31**

débutant
mercredi et vendredi, de 10 h 30 à 11 h 45 **RETRAI-FOR-32**

DURÉE : 10 semaines, du 10 avril au 14 juin

COÛT : 125 \$ (non-résident : 157 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

SPINNING 16 ANS ET +

Entraînement sur vélo favorisant la tonification, en particulier le renforcement des jambes, ainsi que l'amélioration de la capacité cardiorespiratoire. Venez expérimenter une variété de situations propres au cyclisme : gravir des côtes, effectuer des sprints et vivre l'expérience de la course cycliste.

ENDROIT : centre de formation du Richelieu

HORAIRE : lundi, de 17 h à 18 h **SPINNING-11**

lundi, de 18 h à 19 h **SPINNING-12**

mercredi, de 17 h à 18 h **SPINNING-31**

mercredi, de 18 h à 19 h **SPINNING-32**

vendredi, de 6 h à 7 h **SPINNING-51**

dimanche, de 8 h à 9 h **SPINNING-71**

DURÉE : 10 semaines, du 7 avril au 14 juin

COÛT : 1 cours : 79 \$ (non-résident : 99 \$)
forfait 2 cours : 137 \$ (non-résident : 172 \$)
Sur le formulaire d'inscription, indiquez-nous vos deux choix dans la même case.

SPÉCIALISTE : Frédéric Scotto

NOTE : Étant donné la popularité des cours de spinning, vous ne pouvez vous inscrire qu'à un seul cours de 18 h à 19 h.

STRETCHING 55 ANS ET +



Programme dynamique d'étirements qui aide à amincir le corps, réduire les maux de dos, freiner l'évolution de l'ostéoporose, améliorer la posture, stimuler la circulation et augmenter l'énergie et le cardio.

ENDROIT :	chalet Marie-Victorin	
HORAIRE :	lundi, de 10 h à 11 h	STRETCHING-11
	mardi, de 10 h 15 à 11 h 15	STRETCHING-21
DURÉE :	10 semaines, du 8 avril au 11 juin	
COÛT :	67 \$ (non-résident : 84 \$)	
SPÉCIALISTE :	Joëlle Henry	

TAI CHI 16 ANS ET +

Mouvements d'origine martiale exécutés avec une extrême lenteur en harmonie avec la respiration, la posture, la détente et la circulation de l'énergie vitale (chi). Le Tai Chi s'apparente à une méditation en mouvement, sans exercices de type sportif.

ENDROIT :	salle Lucien-Foucrault, bibliothèque	
HORAIRE :	débutant :	
	lundi, de 19 h à 20 h 15	TAI-CHI-11
	intermédiaire :	
	lundi, de 20 h 15 à 21 h 30	TAI-CHI-12
DURÉE :	10 semaines, du 8 avril au 10 juin	
COÛT :	77 \$ (non-résident : 97 \$)	
SPÉCIALISTE :	Guy L'Écuyer	

WORK OUT POUR ADOS 12 À 17 ANS

Une variété d'activités sportives offertes uniquement aux adolescents. Ils auront la chance de découvrir et pratiquer plusieurs disciplines dont le step, le ballon, le cardio boxe et différents circuits.

ENDROIT :	gymnase, école primaire Mount-Bruno	
HORAIRE :	mardi, de 18 h 30 à 19 h 30	
DURÉE :	10 semaines, du 9 avril au 11 juin	
COÛT :	42 \$ (non-résident : 63 \$)	
SPÉCIALISTE :	Nancy Morissette	
CODE :	WORKOUTADO-21	

YOGA DOUX AVEC SONS ET MANTRAS 16 ANS ET +

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent s'initier au yoga ou poursuivre leur démarche dans une optique de non performance, de douceur pour soi et de conscience du moment présent. Nous y expérimenterons des postures dans une version douce et adaptée aux besoins de chacun, divers types de respiration, ainsi que de la visualisation et de la relaxation. Des sons et mantras (mots ou courtes phrases répétés) seront également utilisés comme support à la pratique.

ENDROIT :	chalet Roberval	
HORAIRE :	mercredi, de 18 h 30 à 19 h 45	
DURÉE :	8 semaines, du 10 avril au 12 juin relâche à confirmer	
COÛT :	76 \$ (non-résident : 95 \$)	
SPÉCIALISTE :	Martin Gareau	
CODE :	YOGA-DOUX-31	

YOGA HATHA INITIATION ET CONTINUITÉ 16 ANS ET +

Le yoga est une démarche millénaire qui vise l'établissement d'une paix profonde et durable à l'intérieur de soi. L'utilisation appropriée de mouvements, postures, techniques respiratoires et méditatives et de sons, ainsi que le partage des principes de base de la démarche du yoga serviront à atteindre cet objectif. Avec la pratique, le tonus musculaire, la souplesse, la capacité respiratoire, l'état de santé général ainsi que la capacité à gérer le stress s'améliorent. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait du yoga, ni d'être très souple ou très en forme.

ENDROIT :	chalet Marie-Victorin	
HORAIRE :	jeudi, de 10 h 30 à 11 h 45	
DURÉE :	10 semaines, du 11 avril au 13 juin	
COÛT :	95 \$ (non-résident : 119 \$)	
SPÉCIALISTE :	Martin Gareau	
CODE :	YO-H-INIT-41	

YOGA HATHA PROGRESSION 16 ANS ET +

Dans la même foulée que le YOGA HATHA INITIATION ET CONTINUITÉ, ce cours s'adresse aux élèves qui ont déjà ou désirent établir une pratique personnelle régulière. Nous y expérimenterons des postures, séquences et techniques respiratoires plus élaborées mais toujours adaptées aux besoins du groupe et du moment. De nouveaux concepts philosophiques (yoga sutras) seront également proposés ainsi que des visualisations et des périodes de méditation.

EXIGENCE : hatha initiation ou une expérience équivalente
ENDROIT : chalet Marie-Victorin
HORAIRE : jeudi, de 18 h 30 à 20 h
DURÉE : 10 semaines, du 11 avril au 13 juin
COÛT : 105 \$ (non-résident : 132 \$)
SPÉCIALISTES : Martin Gareau et Céline Masse
CODE : YO-H-PROG-41

NOUVEAU

YOGA POUR DÉBUTANTS ET INTERMÉDIAIRES 20 ANS ET +

Grâce à des mouvements, postures, techniques respiratoires et méditatives, le yoga aide à établir une paix profonde et durable à l'intérieur de soi. L'approche ne vise pas une performance. Graduellement, avec la pratique, le tonus musculaire, la souplesse, la capacité respiratoire et la gestion du stress s'améliorent.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin
HORAIRE : mardi, de 18 h 30 à 19 h 45
DURÉE : 10 semaines, du 9 avril au 11 juin
COÛT : 95 \$ (non-résident : 119 \$)
SPÉCIALISTE : Céline Masse
CODE : YO-DEB-INT-21

NOUVEAU

YOGA ÉTIREMENTS POUR RETRAITÉS 50 ANS ET +

Des exercices non dommageables offerts dans une optique de douceur pour soi. Visant à relier le corps, la respiration et le mental, le yoga aide à acquérir de la souplesse. Par l'utilisation judicieuse de mouvements, de postures et de techniques respiratoires et méditatives, on gagne en souplesse, en tonus et on apprécie mieux le moment présent.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin
HORAIRE : vendredi, de 10 h 30 à 11 h 45
DURÉE : 10 semaines, du 12 avril au 14 juin
COÛT : 95 \$ (non-résident : 119 \$)
SPÉCIALISTE : Céline Masse
CODE : YOGA-ETIRE-51



YOGA PILATES 16 ANS ET +

Tout en bénéficiant de la fluidité de l'enchaînement des postures de yoga et des techniques de respiration profonde, vous renforcerez les muscles profonds autour de la colonne vertébrale et tonifierez les abdominaux et le bas du dos. Dans une atmosphère de détente, vous développerez votre flexibilité tout en tonifiant votre corps et en reposant votre esprit.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin
HORAIRE : **débutant**
 lundi, de 18 h à 19 h 15 **YOGAPIL-11**
intermédiaire*
 lundi, de 19 h 15 à 20 h 30 **YOGAPIL-12**

ENDROIT : gymnase, école primaire Mgr-Gilles-Gervais
HORAIRE : **débutant**
 jeudi, de 19 h 45 à 21 h **YOGAPIL-42**
intermédiaire*
 jeudi, de 18 h 30 à 19 h 45 **YOGAPIL-41**

* EXIGENCE : yoga pilates débutant ou multiniveaux

DURÉE : 10 semaines, du 8 avril au 13 juin
COÛT : 77 \$ (non-résident : 97 \$)
SPÉCIALISTE : Isabelle Vermette

YOGA POST-NATAL MAMAN/BÉBÉ 18 ANS ET +

Venez travailler votre forme physique et refaire le plein d'énergie par la respiration et la relaxation. Expérimentez des postures avec bébé et apprenez de petits mouvements de yoga pour le nourrisson. Les mouvements de bercement aident au développement neurologique, à l'éveil des sens et à l'harmonisation des deux hémisphères du cerveau et développent une relation affective primordiale. Ils favorisent le déroulement en douceur de sa colonne, le renforcement de son cou, de son dos et de l'ensemble de sa musculature.

ENDROIT : chalet, piscine Roberval
HORAIRE : mercredi, de 9 h à 10 h 30
DURÉE : 10 semaines, du 10 avril au 19 juin
COÛT : 100 \$ (non-résident : 125 \$)
SPÉCIALISTE : Mireille Lechasseur
CODE : YOGAPOST-31

NOTE : L'autorisation d'un médecin est obligatoire pour les femmes et les bébés.

YOGA PRÉNATAL 18 ANS ET +

Vous pratiquerez tout en douceur des postures pour relâcher les tensions et expérimenterez des exercices de respiration, de visualisation ainsi que de relaxation profonde qui vous aideront à vivre votre grossesse en plus grande harmonie. Le yoga prénatal aide également à renforcer les muscles abdominaux, assouplir les muscles du plancher pelvien et favoriser l'ouverture du bassin en vue de votre accouchement.

ENDROIT : salle Lucien-Foucrault, bibliothèque

HORAIRE : mardi, de 19 h à 20 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 9 avril au 18 juin

COÛT : 100 \$ (non-résident : 125 \$)

SPÉCIALISTE : Mireille Lechasseur

CODE : YOGA-PRE-21

NOTE : L'autorisation d'un médecin est obligatoire pour toute femme enceinte de moins de quatre mois.

ZUMBA FITNESS 15 ANS ET +

Transpirez au son de la musique latine et internationale, faites bouger vos hanches comme jamais, soyez prêts à brûler le plancher de danse! Faciles à suivre, ces chorégraphies vous permettront de dépenser un maximum de calories tout en ayant un plaisir fou! Tonique et intense.

ENDROIT : gymnase, école primaire Mount-Bruno

HORAIRE : lundi, de 20 h 05 à 21 h 05 **ZUMBA-11**

mercredi, de 20 h 05 à 21 h 05 **ZUMBA-31**

samedi, de 11 h 05 à 12 h 05 **ZUMBA-61**

DURÉE : 10 semaines, du 3 avril au 10 juin

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Mélissa Roch

ZUMBA GOLD 45 ANS ET +

Transpirez au son de la musique latine et internationale, faites bouger vos hanches comme jamais, soyez prêts à brûler le plancher de danse! Faciles à suivre, ces chorégraphies vous permettront de dépenser un maximum de calories tout en ayant un plaisir fou! Tonique et intense.

ENDROIT : chalet Marie-Victorin

HORAIRE : mardi, de 11 h 20 à 12 h 20

DURÉE : 10 semaines, du 9 avril au 11 juin

COÛT : 59 \$ (non-résident : 74 \$)

SPÉCIALISTE : Nancy Morissette

RENSEIGNEMENTS : www.zumba.com

CODE : ZUMBA-21



La Ville de Saint-Bruno-de-Montarville vous présente deux conférences gratuites, en collaboration avec Action Sport Physio de Saint-Bruno

LA PRATIQUE DU GOLF SANS BLESSURE

Julien Bernier, B.Sc.P.T., physiothérapeute à la clinique Action Sport Physio de Saint-Bruno, invite les joueurs de golf débutants, intermédiaires ou experts, à une conférence portant sur la manière de s'élancer au golf afin de frapper la balle avec puissance et précision, et ce, sans se blesser. Fanatique de golf depuis l'adolescence, il est maintenant spécialiste en biomécanique de l'élan de golf et instruira les golfeurs sur le bon moyen de s'échauffer et de jouer au golf sans risquer de se faire mal.

ENDROIT : Centre Marcel-Dulude

HORAIRE : jeudi 9 mai, de 19 h à 20 h

COÛT : gratuit

RENSEIGNEMENTS : Martine Lapointe (450 653-2443, poste 2878)

NOTE : Aucune inscription n'est requise, nous vous attendons!

LA COURSE À PIED

Isabelle Brisebois, B.Sc.P.T., physiothérapeute à la clinique Action Sport Physio de Saint-Bruno, offre à la population et aux adeptes de la course à pied une conférence sur les récents développements dans le domaine et les blessures qui y sont associées. La conférence s'adresse aux coureurs débutants et intermédiaires ainsi qu'aux gens qui désirent s'initier à ce sport de façon sécuritaire.

ENDROIT : Centre Marcel-Dulude

HORAIRE : jeudi 25 avril, de 19 h à 20 h

COÛT : gratuit

RENSEIGNEMENTS : Martine Lapointe (450 653-2443, poste 2878)

NOTE : Aucune inscription n'est requise, nous vous attendons!



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Les Amis-Soleils de Saint-Bruno est un organisme à but non lucratif offrant des activités de loisir adaptées aux personnes vivant avec une déficience intellectuelle et/ou d'autres troubles de développement.

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION : Veuillez communiquer avec Madame Roxane Jeannotte, coordonnatrice, au 438 391-9281. Le formulaire d'inscription des Amis-Soleils est également disponible au bureau de la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire.

Retournez par la poste à :

LES AMIS-SOLEILS DE SAINT-BRUNO

a/s de Roxane Jeannotte

1820, rue de Grosbois

Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 4N3

- votre formulaire d'inscription
- votre paiement par chèque, fait à l'ordre de *Les Amis-Soleils de Saint-Bruno*

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 1^{er} mars

NOTE : Les enfants de Saint-Bruno-de-Montarville et les enfants de familles naturelles auront la priorité lors de l'inscription si le nombre d'inscriptions reçues dépasse le maximum prévu. Nous nous réservons le droit de refuser un candidat s'il s'avérerait difficile pour nous de répondre à ses besoins. Tout nouveau participant est à l'essai.

Nous nous réservons le droit de refuser un candidat inscrit après le **1^{er} mars 2013** et d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant pour la réaliser adéquatement.

ACTIVITÉ DU SAMEDI 6 ANS ET +

Activités de bricolage, arts plastiques et arts de la scène, sports d'équipe et jeux de groupe, sorties, journées spéciales et activités de plein air destinés à favoriser la socialisation des enfants et procurer un répit aux parents.

ENDROIT : gymnase, école Albert-Schweitzer

HORAIRE : samedi, de 10 h à 16 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 6 avril au 8 juin

COÛT : 170 \$ (non-résident et famille d'accueil : 204 \$)

ACTIVITÉ OTARIE 6 À 17 ANS

Loisir adapté en piscine. Activités structurées en ateliers amusants et stimulants facilitant la participation et l'intégration des jeunes enfants aux loisirs de groupe tout en favorisant le développement perceptuel et moteur, la confiance en soi et la socialisation.

ENDROIT : école secondaire du Mont-Bruno

HORAIRE : dimanche, de 15 h 30 à 17 h 30
(une heure en piscine suivie d'une petite collation et de jeux calmes)

DURÉE : 9 semaines, du 7 avril au 9 juin
relâche le 26 mai

COÛT : 75 \$ (non-résident et famille d'accueil : 90 \$)

CAMP DE JOUR ADAPTÉ AUX AMIS-SOLEILS – ÉTÉ 2013

CAMP DE JOUR 6 À 23 ANS

Camp de jour adapté pour les personnes ayant une déficience intellectuelle et/ou trouble associé. Activités structurées en ateliers amusants et stimulants qui favorisent la participation et l'intégration des jeunes aux loisirs de groupe et le développement perceptuel et moteur, la confiance et l'estime de soi et la socialisation. Nous formons deux groupes en fonction de l'âge des participants et des besoins spécifiques de chacun. Deux sorties à la piscine (selon la température) et une sortie à l'extérieur sont prévues par semaine.

ENDROIT : école Albert-Schweitzer

HORAIRE : Camp de jour : de 9 h 30 à 16 h 30
Service de garde : de 8 h à 9 h 30 et de 16 h 30 à 18 h

DURÉE : Semaine 1 : du 25 au 28 juin
Semaine 2 : du 2 au 5 juillet
Semaine 3 : du 8 au 12 juillet
Semaine 4 : du 15 au 19 juillet
Semaine 5 : du 22 au 26 juillet
Semaine 6 : du 29 juillet au 2 août
Semaine 7 : du 5 au 9 août
Semaine 8 : du 12 au 16 août

COÛT : 20 \$ par jour
(non-résident et famille d'accueil : 25 \$ par jour)
Service de garde : 3,50 \$/h

Date limite d'inscription : 15 mars

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

Roxane Jeannotte, coordonnatrice (438 391-9281)

NOTE : Nous nous réservons le droit de refuser certains participants certaines semaines où il y aurait trop de demandes. Tout nouveau participant est à l'essai. Les ratios sont de 1 moniteur pour 1 enfant, 1 pour 2 enfants ou 1 pour 3 enfants selon les besoins de chaque participant.

BOUT' CHOUX 3 À 5 ANS **BOUT' CHOUX + 6 ET 7 ANS**

Le programme Bout' Choux offre plusieurs activités qui seront organisées et animées tout l'été par des moniteurs compétents et dynamiques. Les enfants profiteront d'une journée remplie d'activités sportives et artistiques suivant la thématique de la semaine.

Des activités à ne pas manquer chaque semaine :

Lundi	apprentis scientifiques
Mardi	piscine Roberval (Bout' Choux +) ou parc des Aviateurs
Mercredi	visite à l'intérieur de la ville (ou 2 sorties dans l'été)
Jeudi	atelier minicuisinier
Vendredi	grand jeu thématique

CLIENTÈLE* : **Bout' Choux**
enfants de 3 à 5 ans au moment de l'activité
Bout' Choux +
enfants de 6 et 7 ans au moment de l'activité
*Les enfants doivent avoir fait l'apprentissage de la propreté (pas de couches).

RATIO : 1 moniteur pour 6 enfants pour les Bout' Choux
1 moniteur pour 8 enfants pour les Bout' Choux +

ENDROIT : **centre communautaire**

HORAIRE : du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h

DURÉE : du 24 juin au 16 août

COÛT : forfait de deux jours ou plus : **20 \$/jour**
forfait d'une semaine : semaine régulière 90 \$
semaine avec sortie 100 \$

admissibles aux reçus d'impôts pour frais de garde

INSCRIPTIONS : **à la session d'été seulement**
programmation détaillée disponible à compter du 27 mai, dans le Programme loisir et culture de l'été 2013

Renseignements : 450 645-2940

La liste des parcs se trouve en page 55.

AVANT-SAISON

ANIMATION DANS LES PARCS RÉCRÉATIFS 6 À 12 ANS

Service d'animation gratuit!

En attente de la saison estivale, l'équipe de moniteurs des parcs récréatifs invite les jeunes entre 6 et 12 ans à venir participer aux nombreuses activités offertes en avant-saison au parc Mgr-Gilles-Gervais. Dès le lundi 27 mai, l'équipe d'animation vous attend avec une multitude de jeux et d'activités autant sportives qu'artistiques.

ENDROIT : **parc Mgr-Gilles-Gervais**

HORAIRE : du lundi au vendredi, de 18 h à 20 h 30

DURÉE : du 27 mai au 21 juin (fermé en cas de pluie)

SAISON RÉGULIÈRE

ANIMATION DANS LES PARCS RÉCRÉATIFS 6 À 12 ANS

Service d'animation gratuit!

Des moniteurs compétents et énergiques seront présents pour offrir de l'animation aux 6 à 12 ans avec une multitude de jeux et d'activités diversifiés sur une thématique remplie de rebondissements. Les heures d'ouverture des parcs seront annoncées dans le *Programme Loisir et culture* de l'été 2013.

ENDROITS : **parcs Albert-Schweitzer, Bisailon, des Aviateurs, Duquesne, Gabrielle-Roy, Jacques-Rousseau, Jolliet, Mgr-Gilles-Gervais, Pontbriand, Quincy-sous-Sénart, Sommet-Trinité**

HORAIRE : lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h.*
*Les heures varient en fonction du parc.

DURÉE : du 25 juin au 16 août (les parcs seront fermés à l'occasion de la Fête nationale, le lundi 24 juin, et l'animation sera offerte au Lac du Village pour toute la journée).

Renseignements : 450 653-2443, poste 2724





ASSOCIATION DE BASEBALL MINEUR DE SAINT-BRUNO (ABMSB)

www.baseballstbruno.com

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

L'inscription se fait par Internet au www.baseballstbruno.com ou par la poste en remplissant le formulaire disponible sur le site Internet.

Faire parvenir votre chèque à l'ordre de l'ABMSB à :

Association de baseball mineur de Saint-Bruno, C.P. 221, Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 4P9

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 14 avril

BASEBALL RÉCRÉATIF - FILLES ET GARÇONS - LIGUE LOCALE

Votre enfant, tout en s'amusant, apprendra les rudiments du baseball, soit : attraper, lancer et frapper une balle ainsi que courir sur les buts, et ce, avec le programme Rallye-Cap.

CATÉGORIE : T-Ball/Novice (2006-2007-2008)

ENDROIT : parc Jolliet

HORAIRE : lundi, de 18 h 30 à 19 h 30

DURÉE : du 20 mai au 19 août

COÛT : 75 \$ (non-résident : 90 \$)

ÉQUIPEMENT

REQUIS : souliers de course, gant de baseball et coquille ou protecteur pelvien

Renseignements : Jean-François Gervais (514 616-7399) ou info@baseballstbruno.com

BASEBALL INTERCITÉ - FILLES ET GARÇONS

CATÉGORIES :

Atome	2004-2005 (2006 selon les habiletés)
Moustique	2002-2003
Peewee	2000-2001
Bantam	1998-1999
Midget	1995-1996-1997

DURÉE : De la mi-mai à la fin d'août, votre enfant jouera entre 15 et 20 parties (l'horaire des parties sera connu au début de mai).

COÛT : Atome et Moustique : 190 \$ (non-résident : 215 \$)
Peewee, Bantam et Midget : 220 \$ (non-résident : 245 \$)

Renseignements : Patrick Bisson (514 771-6577)
info@baseballstbruno.com

NOTE : L'ABMSB se réserve le droit de limiter le nombre d'inscriptions afin de respecter un ratio équilibré joueurs/équipes.

POUR TOUS LES JOUEURS DE CATÉGORIES ATOME À MIDGET

Les camps sont obligatoires et sous la supervision de l'école de baseball Alex Agostino. Les coûts sont inclus dans les frais d'inscription.

CATÉGORIES :	Atome (2004-2005)	de 12 h 30 à 14 h
	Moustique (2002-2003)	de 14 h à 15 h 30
	Peewee (2000-2001)	de 15 h 30 à 17 h
	Bantam (1998-1999)	de 17 h à 18 h 30
	Midget (1995-1996-1997)	de 17 h à 18 h 30

CAMPS À L'INTÉRIEUR

ENDROIT : gymnase, centre de formation du Richelieu (école de la Rabastalière)

HORAIRE : les dimanches :
- 17 mars
- 24 mars
- 7 avril
- 14 avril
selon l'heure indiquée ci-dessus

CAMPS À L'EXTÉRIEUR

ENDROIT : parc Rabastalière, terrains 1 et 2

HORAIRE : les dimanches :
- 21 avril
- 28 avril
(possibilité 5 et 12 mai),
selon l'heure indiquée ci-dessus

CAMPS DE PERFECTIONNEMENT DES LANCEURS

CATÉGORIES : Moustique, Peewee, Bantam et Midget

ENDROIT : gymnase, centre de formation du Richelieu (école de la Rabastalière)

HORAIRE : 17 et 24 avril et 1^{er} mai, de 18 h 30 à 21 h 30
Les séances durent une heure par catégorie. L'heure exacte pour chacune des catégories sera précisée selon le nombre d'inscriptions reçues.

ÉQUIPEMENT REQUIS : souliers de course, gant de baseball et coquille ou protecteur pelvien

Renseignements : Patrick Bisson (514 771-6577)
info@baseballstbruno.com

Les parents intéressés à s'impliquer comme **ENTRAÎNEUR, ASSISTANT-ENTRAÎNEUR OU GÉRANT** d'équipe ou à offrir leur aide lors d'une activité ainsi que les jeunes voulant devenir **ARBITRE OU MARQUEUR** pour l'Association de baseball mineur peuvent communiquer avec Patrick Bisson, au 514 771-6577 (info@baseballstbruno.com).

Nous avons toujours besoin de parents bénévoles. Votre implication permet à vos jeunes de jouer au baseball et de profiter d'une saison intéressante et remplie d'activités.

De retour à la demande générale!

CAMPS DE JOUR DE BASEBALL POUR FILLES ET GARÇONS

En association avec l'école de baseball Alex Agostino et l'ABMSB.

CLIENTÈLE : pour les jeunes nés entre 1998 et 2005

ENDROIT : parc Rabastalière ou, en cas de pluie, gymnase, centre de formation du Richelieu (école de la Rabastalière)

DATE : du 24 au 28 juin

HORAIRE : de 8 h 45 à 16 h, avec pause pour le dîner de 12 h à 13 h

COÛT : 225 \$ pour les joueurs de l'ABMSB (275 \$ pour les autres)
25 \$ supplémentaire pour le service de gardiennage, offert de 7 h 30 à 8 h 45 et de 16 h à 17 h 15

ÉQUIPEMENT REQUIS : souliers de course, gant de baseball et protecteur pelvien ou coquille

INSCRIPTION : L'inscription se fait sur le site Internet au www.baseballstbruno.com.

Renseignements : camp.baseball.ABMSB@gmail.com ou Patrick Bisson (514 771-6577)

BALLE MOLLE POUR ADULTES

La saison régulière des parties débutera en mai pour se terminer en septembre.

INSCRIPTION AUPRÈS DES RESPONSABLES DE LIGUE

NOM : LIGUE DE BALLE MOLLE DE SAINT-BRUNO INC.

CATÉGORIE : participation - hommes

RESPONSABLE : Kevin Canty (514 777-2649)

NOM : LIGUE FÉMININE DE BALLE MOLLE SAINT-BRUNO

CATÉGORIE : participation - femmes

RESPONSABLE : Stéphanie Gauthier (450 723-0908)

NOM : LIGUE DE BALLE MOLLE « LES MONTARVILLOIS »

CATÉGORIE : participation - hommes (35 ans et +)

RESPONSABLE : Richard Labrosse (450 653-2527)

NOM : LIGUE DE BALLE MOLLE « LES MONTARVILLOISES »

CATÉGORIE : participation - femmes (30 ans et +)

RESPONSABLE : Nicole Alexandre (450 461-0676)
nicole.alexandre@videotron.ca

NOM : LIGUE DE BALLE MOLLE « LÉGION »

CATÉGORIE : participation - hommes

RESPONSABLE : Wally Neveu (450 461-1544)

NOM : LIGUE DES BONS VOISINS

CATÉGORIE : participation - hommes

RESPONSABLE : Roland Côté (450 441-1118)

NOM : LIGUE AMICALE DE BALLE MOLLE 45 ANS ET PLUS

CATÉGORIE : participation - hommes

RESPONSABLE : Serge Ménard (450 787-2597)



CENTRE D'ESCRIME EXCELLENCE SAINT-BRUNO

471, Place de Chambly, Saint-Bruno (Québec) J3V 5Z9
450 441-1092 www.escrimeexcellence.com

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Le **Centre d'Esclime Excellence** ouvre ses portes à toute personne voulant pratiquer l'esclime à tous les niveaux : apprenti, compétition, élite, et ce, à partir de 8 ans jusqu'au niveau vétéran.

Deux programmes sont offerts : Amateur : initiation et découverte de l'esclime, programme récréatif
Performance : programme pour les niveaux de compétition et de haute performance

ENDROIT : gymnase, école primaire Courtland Park

HORAIRE : Programmes pour apprentis et de perfectionnement
lundi et mercredi, de 18 h 15 à 19 h 15; samedi, de 9 h à 10 h
Programmes libre et de compétition
lundi et mercredi, de 19 h 15 à 21 h; samedi, de 10 h à 12 h

DURÉE : 12 semaines, du 25 mars au 15 juin

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

lors du premier cours de la session de printemps, le lundi 25 mars à 18 h 15, ou par téléphone au 450 441-1092 ou au 450 933-6554. L'affiliation à la Fédération de l'Esclime du Québec (FEQ) est obligatoire.

RENSEIGNEMENTS : auprès de l'entraîneur Felix Nicolae (450 933-6554 ou 514 699-4100)
ou par courriel à escrimeexcellence@gmail.com
Visitez le site www.escrimeexcellence.com.

AMATEUR

PROGRAMME POUR APPRENTIS

Programme récréatif pour les débutants (introduction à l'esclime). L'entraînement consiste en une période d'échauffement, des exercices de déplacement, des leçons collectives, des assauts libres et l'apprentissage des règles de l'esclime.

AFFILIATION : FEQ – niveau débutant – non-compétitif : 35 \$

HORAIRE : 1 séance/semaine

COÛT : 120 \$ session printemps

NOTE : équipement de base fourni (gant, masque, veste et épée)

PROGRAMME LIBRE

Programme récréatif pour les amateurs. L'entraînement consiste dans un échauffement, des exercices de déplacement, des leçons collectives et des assauts libres.

AFFILIATION : FEQ – niveau débutant – non-compétitif : 35 \$

HORAIRE : 1 à 3 séances/semaine

COÛT : 1 fois/semaine : 150 \$
2 à 3 fois/semaine : 200 \$

NOTE : équipement requis

PERFORMANCE

PROGRAMME DE PERFECTIONNEMENT

Programme intermédiaire après le programme pour apprentis et avant le programme libre ou programme de compétition. L'entraînement consiste dans un échauffement, des exercices de déplacement, des leçons collectives, des assauts libres et une leçon individuelle par session. Une affiliation FEQ de niveau provincial est exigée.

AFFILIATION : FEQ – niveau provincial – compétitif : 65 \$

COÛT : 1 séance/semaine : 150 \$
2 à 3 séances/semaine : 200 \$

NOTE : équipement requis

PROGRAMME DE PERFORMANCE

L'entraînement consiste dans un programme spécialement adapté pour ce niveau avec des leçons collectives et 3 leçons individuelles, des exercices thématiques et des assauts libres.

EXIGENCE : évaluation requise; inscription après évaluation seulement

AFFILIATION : FEQ – niveau national – compétitif : 65 \$

HORAIRE : 3 séances/semaine

COÛT : 220 \$ session printemps

NOTE : équipement requis



CLUB DE BMX RIVE-SUD

www.bmxrivesud.com

Les cours de BMX de course sont offerts par le Club de BMX Rive-Sud, un club affilié à la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC). On y enseigne les habiletés cyclistes de base (pour les plus jeunes) et des habiletés techniques et tactiques du BMX de course.

- EXIGENCES :** Le port du casque intégral (*full-face*) est obligatoire.
Les participants doivent avoir un vélo en bon état (BMX de préférence, vélos de montagne acceptés).
Pour les cours, ils doivent porter des vêtements longs ainsi que des gants de vélo couvrant l'extrémité des doigts.
- CLIENTÈLE :** mixte, pour tous les âges à partir de 5 ans (les parents sont également invités à s'inscrire)
- ENDROIT :** alternance entre les pistes de Boucherville, Saint-Bruno-de-Montarville et Sainte-Julie d'une semaine à l'autre
- DURÉE :** du 13 mai au 15 août
relâche du 21 juillet au 4 août

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

Par l'entremise du site Internet du club : www.bmxrivesud.com

Ouverture des inscriptions : 11 mars, à 19 h

Fermeture des inscriptions : 21 avril, à minuit

Maximum de 120 membres

COURS DE BMX DE COURSE

5 ANS ET + (PAS DE LIMITE D'ÂGE)

CRÉATION DE GROUPES :

29 ou 30 avril à la piste de Sainte-Julie, à 18 h 15, **présence obligatoire**.
Les membres recevront une invitation par courriel confirmant la date où leur présence sera requise à cette activité.

VOLET RÉCRÉATIF (RÉGIONAL)

Apprendre les rudiments du BMX de course et le pratiquer de façon récréative.

HORAIRE : lundi ou mardi, de 18 h 15 à 19 h 15 ou de 18 h 45 à 19 h 45 (selon le groupe déterminé lors de l'activité de création des groupes) remis au mercredi en cas de pluie

voir le calendrier sur le site Internet du club pour plus de détails

GROUPES : 4 niveaux – Les participants seront classés au terme des tests techniques effectués lors de l'activité de création des groupes.

ENDROIT : Il y a alternance entre les pistes de Boucherville, Saint-Bruno-de-Montarville et Sainte-Julie d'une semaine à l'autre. La répartition des pistes n'est pas la même selon les niveaux.

COÛT : volet récréatif (régional) : 12 cours
garçon : 120 \$ - fille : 60 \$
(frais de transaction en ligne d'environ 7 % en sus)

Les cours qui ne peuvent être repris en raison de la pluie ne seront pas remboursés. Les frais d'inscription comprennent une plaque de guidon de BMX 2013 et une licence de la FQSC (BMX régionale) obligatoire.

OPTIONNEL : chandail au coût de 50 \$

Renseignements : Bruno Vachon (514 653-4791)
bvachon@fqsc.net

VOLET COMPÉTITIF

Entraînement en BMX de course dans le but de participer à des compétitions.

HORAIRE : lundi ou mardi, de 18 h 15 à 19 h 15 ou de 18 h 45 à 19 h 45 (reprise le mercredi en cas de pluie)
et jeudi, de 18 h 45 à 19 h 45 (aucune reprise en cas de pluie)

ENDROIT : Il y a alternance entre les pistes de Boucherville, Saint-Bruno-de-Montarville et Sainte-Julie d'une semaine à l'autre.

COÛT : volet compétitif : 225 \$ - 28 cours
chandail : 50 \$ obligatoire pour les nouveaux membres du club
(frais de transaction en ligne d'environ 7 % en sus)

Les cours qui ne peuvent être repris en raison de la pluie ne seront pas remboursés. Les frais d'inscription comprennent une plaque de guidon de BMX 2013 et une licence de la FQSC (BMX ACC-UCI) obligatoire.

NOTE CONCERNANT LES COURS DU JEUDI :

Certains cours du jeudi consisteront en la participation à des courses locales qui auront lieu, soit sur l'une des trois pistes du club, soit à la piste du Club de BMX du Haut-Richelieu, à Iberville.

Renseignements : Bruno Vachon (514 653-4791)
bvachon@fqsc.net

Associations et clubs



CLUB DE FOOTBALL DE SAINT-BRUNO

TRADITION – ENGAGEMENT – FIERTÉ

Les enfants apprendront les rudiments de ce sport dans un environnement dynamique, où le plaisir de jouer et l'esprit d'équipe constituent une priorité. Ils seront encadrés par une équipe d'entraîneurs qualifiés et motivés.

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

Le formulaire d'inscription et les tarifs sont disponibles sur le site Internet du Club de football Saint-Bruno « Les Barons », section Inscription, au www.baronsfootball.org.

Libellez votre chèque au nom du Club de football Saint-Bruno.

Les inscriptions peuvent s'effectuer par la poste ou en personne.

Par la poste : transmettre votre chèque et votre formulaire d'inscription à :

Club de Football de Saint-Bruno Inc.

C.P. 386

Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 5G8

En personne : le vendredi 26 avril au centre communautaire de Saint-Bruno, entre 19 h et 21 h

CATÉGORIE	NAISSANCE	POIDS LIMITE (lbs)
Titan*	2006-2007	Non
Atome*	2004-2005	110-115
Moustique*	2002-2003	135-140
Peewee*	2000-2001	165-170
Bantam	1998-1999	Non
Midget	1996-1997	Non
Cheerleaders	1996-2007	---

*Tous les joueurs sont acceptés sur une base du premier arrivé, premier servi.

COÛT : disponible sur le site Internet
(voir formulaire d'inscription)

DURÉE : Les pratiques débutent en mai (horaire à déterminer).
La saison régulière débute en juin selon les horaires suivants (heures à confirmer) :

- mardi et jeudi pour les catégories Titan, Atome et Moustique
- lundi, mercredi et vendredi pour les catégories Peewee et Bantam
- lundi, mercredi et jeudi pour la catégorie Midget

Les matchs débutent à la mi-août pour 10 semaines consécutives, soit cinq matchs à domicile et cinq à l'extérieur. La saison régulière se termine à la fin du mois d'octobre pour faire place aux séries éliminatoires.

ÉQUIPEMENT REQUIS :

souliers à crampons et gaine

ÉQUIPEMENT FOURNI :

chandails et pantalons de pratique et de match, épaulettes, casque, coussins de protection, ceinture, bas et protecteur buccal

CAMP DE SÉLECTION

Le camp de sélection se tiendra en avril. Afin d'y participer, les joueurs devront être inscrits et avoir payé le montant total des frais d'inscription. Les joueurs retranchés par le Club auront droit au remboursement complet.

CATÉGORIES : Bantam et Midget

ENDROIT : terrain de football du parc Rabastalière

HORAIRE : Les entraîneurs contacteront les joueurs.

Renseignements : Consultez régulièrement le site Internet du Club, www.baronsfootball.org, pour être au courant des dernières nouvelles.

Pour toute question, vous pouvez nous joindre par courriel à info@baronsfootball.org.

LE PROGRAMME DE CHEERLEADERS

Un groupe de *cheerleaders* peut être formé pour chacune des équipes des catégories Titan à Midget. Les pratiques ont lieu un soir par semaine et l'horaire est déterminé en fonction des pratiques de football. Les *cheerleaders* performant uniquement aux matchs à domicile. L'âge minimum requis est de 6 ans au début de la saison.

INSCRIPTION : Consultez la section Cheerleading du site Internet www.baronsfootball.org.



CLUB GYM RICHELIEU

3600-50 1^{re} Rue
Saint-Hubert (Québec) J3Y 8Y5
450 462-1496

EXIGENCES : maillot de gymnastique du club obligatoire au coût de 35 \$, en vente au premier cours; pieds nus; pas de bijoux; cheveux attachés;
Les parents doivent attendre leur enfant à l'extérieur de la palestre.

RENSEIGNEMENTS : 450 462-1496
information@gymrichelieu.com

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

La préinscription pour le printemps 2013 débutera le 15 mars sur notre site Internet au www.gymrichelieu.com.

Faites parvenir votre formulaire d'inscription (disponible sur le site Internet www.gymrichelieu.com), accompagné de votre chèque, à :
Club Gym Richelieu, 3600-50, 1^{re} Rue, Saint-Hubert (Québec) J3Y 8Y5.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 20 avril

Notez qu'aucune confirmation d'inscription ne sera postée. Vous devez vous présenter 10 minutes avant votre cours de gymnastique à l'heure prévue. Nous communiquerons seulement avec les participants qui devront changer d'horaire.

BOUT'CHOUX GYM 4 À 6 ANS

Ces cours visent le développement de l'habileté motrice, de la créativité et de l'imagination par le jeu ainsi que l'amélioration de la forme physique et de la coordination.

ENDROIT : palestre, école secondaire du Mont-Bruno
HORAIRE : samedi, de 9 h à 10 h
DURÉE : 9 semaines, du 20 avril au 15 juin
COÛT : 90 \$ (non-résident : 115 \$)
20 \$ additionnel pour affiliation annuelle
à la Fédération de gymnastique du Québec

GYMNASTIQUE (FILLES) 5 À 16 ANS

Apprentissage des mouvements gymniques aux différents appareils olympiques (sol, poutre d'équilibre, barres asymétriques, cheval, trampoline, trampolinette).

ENDROIT : palestre, école secondaire du Mont-Bruno
HORAIRE : niveaux rose à or
samedi (rose et rouge 5-6 ans) de 10 h 30 à 12 h
samedi (rouge et bleu) de 12 h à 14 h
samedi (bleu, vert, bronze, argent et or) de 14 h à 16 h
DURÉE : 9 semaines, du 20 avril au 15 juin
COÛT : 105 \$ - rose et rouge 5-6 ans – débutant
(non-résident : 130 \$)
115 \$ - rouge à or (non-résident : 140 \$)
cours de 2 heures
20 \$ additionnel pour affiliation annuelle
à la Fédération de gymnastique du Québec

Les cours suivants sont donnés au Club à Saint-Hubert.
Communiquez avec nous pour plus de détails.

CLUB DE COMPÉTITION – GYMNASTIQUE

CHEERLEADER 8 ANS ET +

GYMNASTIQUE (GARÇONS) 5 À 12 ANS



CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE SAINT-BRUNO

Case postale 372

Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 5G8

EXIGENCES :

Le port d'un casque de hockey homologué CSA est obligatoire pour tous les patineurs jusqu'au passage avec succès de l'étape 5 du programme de Patinage Canada. Le port du costume officiel du Club n'est pas obligatoire mais recommandé.

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

Le formulaire d'inscription est disponible sur le site Internet du CPA Saint-Bruno dans la section École de printemps. L'inscription se fait par la poste ou peut être déposée dans la boîte de courrier du CPA à l'aréna.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 15 mars

RENSEIGNEMENTS : par courriel à inscriptions@cpastbruno.com

NOUVEAU! ÉCOLE DE PRINTEMPS

COURS DE GROUPE

DURÉE :

du 17 avril au 22 mai
(une fois par semaine, les mercredis)

COÛT :

Pour les patineurs qui ont suivi des cours avec le CPA Saint-Bruno entre le 1^{er} septembre 2012 et le 28 février 2013 : **85 \$**

Pour les enfants qui n'ont pas suivi de cours, ajoutez 40 \$ pour un total de **125 \$**.

COURS PRIVÉS

DURÉE :

entre le 15 avril et le 22 mai
(une à cinq fois par semaine)

COÛT

DE LA GLACE :

8,50 \$ par période de 45 minutes
de 16 h à 16 h 45, du lundi au vendredi

Les frais de l'entraîneur sont à la charge du parent.
La liste des entraîneurs est disponible sur le site Internet du CPA Saint-Bruno.



CLUB DE SOCCER FC Mont-Bruno
www.soccermontbruno.com

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

Les formulaires d'inscription sont disponibles sur le site Internet du FC Mont-Bruno au www.soccermontbruno.com.

Libellez votre chèque au nom du *FC Mont-Bruno*.

Les inscriptions doivent s'effectuer par la poste à :

Club de Soccer Mont-Bruno

C.P. 26, Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 4P8

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 23 mars

RENSEIGNEMENTS : registraire@soccermontbruno.ca

450 441-8488 (chalet du parc de la Coulée)

Le chalet de la Coulée est ouvert les mercredis soir de 18 h à 19 h 30 et les samedis matin de 10 h à 12 h pour répondre à vos questions et prendre vos inscriptions.

REÇUS D'IMPÔT POUR LA SAISON 2012

Les reçus d'impôt pour tous les jeunes de 16 ans et moins seront disponibles à partir de la fin de janvier sur notre site Internet (www.soccermontbruno.com). Vous pourrez imprimer vos reçus en ligne.

NOUVEAU

TARIF POUR LES NON-RÉSIDENTS

Tous les joueurs qui ne résident pas à Saint-Basile-le-Grand ou Saint-Bruno-de-Montarville doivent ajouter des frais de 30 \$ à leur inscription, sinon elle sera refusée.

NOUVEAU

CAMP DE SOCCER DURANT LA RELÂCHE

CLIENTÈLE : jeunes nés entre 2000 et 2004

ENDROIT : centre de formation du Richelieu (école de la Rabastalière)

DURÉE : du 4 au 8 mars

COÛT : 150 \$ par semaine, plus 40 \$ pour le service de garde, le cas échéant

INSCRIPTION : par la poste (inclure le formulaire et le paiement)
Date limite : 1^{er} mars

SOCCER RÉCRÉATIF

LIGUE LOCALE (U4 À U15) ET INTERLOCALE (U18 MIXTE)

Tous les joueurs du récréatif (U7 à U15) sont invités à participer à l'académie de soccer au parc de la Coulée, les samedis de 9 h 30 à 11 h, à compter du 15 juin 2013. Cette activité est gratuite pour les jeunes inscrits avec le club pour la saison d'été 2013.

DURÉE : de la mi-mai à la fin d'août

CATÉGORIE	ANNÉE DE NAISSANCE	COÛT le ou avant le 23 mars	COÛT APRÈS le 23 mars
U4 à U6	2007-2008-2009	110 \$	140 \$
U7 à U10	2003 à 2006	150 \$	180 \$
U11 à U15	1998 à 2002	160 \$	190 \$
Inter-locale U18 (mixte)*	1995 à 1997	160 \$	190 \$

* Les jeunes des catégories U16 à U18 auront le choix entre l'interlocale (récréatif mixte) et l'interville. Ce choix devra être indiqué clairement dans l'espace réservé à cette fin dans le formulaire d'inscription.

LIGUE INTERVILLE (U16 À U21)

DURÉE : de la mi-mai à la mi-septembre. Les horaires sont faits par l'Association Régionale de Soccer de la Rive-Sud et seront publiés dès que possible.

CATÉGORIE	ANNÉE DE NAISSANCE	COÛT le ou avant le 23 mars	COÛT APRÈS le 23 mars
U16 à U21	1992 à 1997	220 \$	250 \$

ENTRAÎNEURS POUR LE SOCCER RÉCRÉATIF

Le Club est à la recherche de **parents bénévoles pour agir à titre d'entraîneurs** pour la saison 2013 du volet récréatif. Chaque équipe devrait idéalement avoir deux entraîneurs enregistrés et affiliés avec le Club de Soccer FC Mont-Bruno. D'autres parents peuvent aussi dépanner au cours de la saison, selon les besoins.

L'implication des parents bénévoles est essentielle au bon déroulement de la saison et le Club se réserve le droit de retrancher des équipes faute de parents bénévoles. Les parents intéressés par le rôle d'entraîneur seront contactés par le Club en mars ou avril afin de confirmer leur poste. Une séance de formation sera offerte à tous les bénévoles au mois de mai, avant le début de la saison.

Pour soumettre votre candidature, vous n'avez qu'à compléter le formulaire sur le site dans la section « devenir entraîneur », disponible sur le site www.soccermontbruno.com.

AUTRES ACTIVITÉS

Les formulaires d'inscription pour les activités suivantes sont disponibles sur le site du Club de Soccer FC Mont-Bruno, www.soccermontbruno.com, sous la section « Inscription ». Il est à noter que les dates limites d'inscription pour ces activités varient.

ACADÉMIE U5 À U8

- CLIENTÈLE :** jeunes nés entre 2005 et 2008
ENDROIT : Séminaire Sainte-Trinité
DURÉE : le dimanche, du 17 mars au 12 mai
relâche le 31 mars (Pâques)
COÛT : 95 \$
INSCRIPTION : par la poste - **Date limite : 13 mars**
ÉQUIPEMENT REQUIS : protège-tibias, souliers d'intérieur et gourde d'eau

ARBITRES (NOUVEAUX ET ANCIENS)

- CLIENTÈLE :** jeunes nés avant le 1^{er} janvier 2000
INSCRIPTION : sur le site Internet du club dans la section « devenir arbitre » - **Date limite : 9 mars**

CAMPS DE JOUR

- CLIENTÈLE :** jeunes nés entre 2000 et 2006
ENDROIT : parc de la Coulée
DURÉE : 10 sessions d'une semaine entre le 24 juin et le 28 août (incluant les 3 derniers jours d'août avant les classes)
COÛT : 150 \$ par semaine, plus 40 \$ pour le service de garde, le cas échéant
INSCRIPTION : par la poste (formulaire et paiement)
Date limite : 1^{er} juin

CAMPS ELITE DE SOCCER

- CLIENTÈLE :** jeunes nés entre 1996 et 1999 (compétitif)
ENDROIT : parc Marie-Victorin
DURÉE : 2 sessions d'une semaine, de 9 h à 12 h
COÛT : 120 \$ par semaine
INSCRIPTION : par la poste - **Date limite : 1^{er} juin**

DAMES

- CLIENTÈLE :** dames
ENDROIT : parc de la Coulée
HORAIRE : vendredi, de 19 h à 20 h 30
DURÉE : du 24 mai au 12 juillet
COÛT : 45 \$
INSCRIPTION : par la poste - **Date limite : 4 mai**

SOCCER COMPÉTITIF JUVÉNILE

Tous les joueurs qui voudraient se joindre à nos équipes compétitives, incluant les réservistes, doivent contacter le directeur technique au dt@soccermontbruno.com.

SOCCER COMPÉTITIF POUR ADULTES

- CLIENTÈLE :** 18 ans et plus (équipes féminines et masculines)
DURÉE : de mai à septembre
COÛT : Senior A : 225 \$ (non-résident : 255 \$)
Date limite : 23 mars
Senior AA : 245 \$ (non-résident : 275 \$)
Date limite : 6 février
Coût pour le nouvel ensemble de chandail : 40 \$
Les capitaines d'équipe y ajouteront le coût pour les arbitres.
INSCRIPTION : par la poste - formulaire : www.soccermontbruno.com
Inscription en équipe ou individuelle acceptée; nombre de places limité.

SOCCER RÉCRÉATIF POUR ADULTES

- CLIENTÈLE :** 18 ans et plus (mixte)
ENDROIT : parc Marie-Victorin
DURÉE : de mai à septembre
COÛT : 160 \$ (non-résident : 190 \$)
INSCRIPTION : en ligne : www.soccermontbruno.com/adulte



CLUB DE TRAMPOLINE QUADROTRAMP 4 À 17 ANS

Le club Quadrotramp est reconnu par la Fédération de gymnastique du Québec (FGQ) comme étant un club de haut niveau d'excellence. Depuis plus de 20 ans, nous formons des athlètes du niveau récréatif au niveau international. L'enseignement est assuré par des entraîneurs certifiés. Cette activité amusante développe l'équilibre, la coordination, la force et l'orientation spatiale.

ENDROIT : G4, école secondaire du Mont-Bruno

RENSEIGNEMENTS : Karina Kosko (450 461-2255)
www.quadrotramp.com

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

Faites parvenir le formulaire d'inscription (disponible sur le site Internet www.quadrotramp.com), accompagné de votre chèque libellé à : Club Quadrotramp en date du 27 mars 2013, à :

Club Quadrotramp, C.P. 383, Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 5G8

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 27 mars

À noter qu'aucune confirmation d'inscription ne sera postée. Vous devez vous présenter à la date de votre cours à l'heure prévue. Nous communiquerons seulement avec les participants qui devront changer d'horaire. L'inscription est officielle sur réception du paiement seulement.

TRAMPOLINE BOUT'CHOUX 4 ET 5 ANS

Apprentissage des techniques de base du trampoline par le jeu et exercices de développement moteur au sol. Ratio d'un entraîneur pour un maximum de 6 enfants par trampoline ainsi qu'un assistant au sol.

HORAIRE : dimanche, de 9 h à 9 h 55 OU de 10 h à 10 h 55
DURÉE : 8 semaines, du 4 avril au 9 juin
relâche les 26 et 28 avril (autre relâche à confirmer)
COÛT : 88 \$ (incluant l'affiliation FGQ 2012-2013)
71 \$ si déjà inscrit en septembre 2012 seulement

TRAMPOLINE PLUS 8 À 16 ANS

Votre enfant désire en faire un peu plus? Voici un cours à sa mesure. Le cours est d'une durée de 1 h 15 avec un ratio d'un entraîneur pour un maximum de 6 enfants par appareil.

HORAIRE : dimanche, de 13 h 30 à 14 h 45
DURÉE : 8 semaines, du 4 avril au 9 juin
relâche les 26 et 28 avril (autre relâche à confirmer)
COÛT : 110 \$ (incluant l'affiliation FGQ 2012-2013)
93 \$ si déjà inscrit en septembre 2012 seulement

TRAMPOLINE 6 À 13 ANS

Apprentissage des techniques de base du trampoline et exercices au sol. Programme d'apprentissage divisé en 10 niveaux. Ratio d'un entraîneur pour un maximum de 6 enfants par appareil.

HORAIRE : jeudi, de 18 h à 18 h 55 OU de 19 h à 19 h 55
vendredi, de 17 h 30 à 18 h 25 OU de 18 h 30 à 19 h 25
OU dimanche, de 11 h à 11 h 55 OU de 12 h à 12 h 55
DURÉE : 8 semaines, du 4 avril au 9 juin
relâche les 26 et 28 avril (autre relâche à confirmer)
COÛT : 88 \$ (incluant l'affiliation FGQ 2012-2013)
71 \$ si déjà inscrit en septembre 2012 seulement

TRAMPOLINE PRÉCOMPÉTITIF 6 À 12 ANS

Apprentissage et perfectionnement des techniques de base du trampoline. Ce groupe participera aux évaluations provinciales du programme DÉFI trampoline ainsi qu'à l'initiation à la compétition pour les plus avancés. Une évaluation peut être requise puisque les places sont limitées. Maximum de 5 enfants par appareil.

HORAIRE : 2 jours par semaine, mardi et vendredi
(possibilité d'une 3^e journée le jeudi)
DURÉE : Communiquez avec nous pour plus d'information.
COÛT : à déterminer

NOTE : Le maillot de gymnastique (pour les filles) et les shorts et singlet (pour les garçons) sont obligatoires dans les groupes précompétitif, compétitif et élite.

GROUPE COMPÉTITIF ET ÉLITE

Quadrotramp est un club de haut niveau. À chaque année, nous avons plusieurs athlètes des groupes de compétition élite qui participent aux diverses rencontres nationales et internationales. Le club compte sur des entraîneurs qualifiés ayant plus de 20 ans d'expérience dans le domaine. Nous avons également des athlètes reconnus par la Fédération de gymnastique du Québec.



Arts visuels

PEINTURE MULTIDISCIPLINAIRE 16 ANS ET +

Initiation aux techniques du portrait, du paysage et de la nature morte à l'aide de différentes techniques de peinture. Enseignement individuel.

ENDROIT : salle 120, centre communautaire

HORAIRE : mercredi, de 19 h à 21 h 30 **PEINTURE-31**

jeudi, de 19 h à 21 h 30 **PEINTURE-42**

vendredi, de 13 h 15 à 15 h 45 **PEINTURE-51**

DURÉE : 10 semaines, du 3 avril au 7 juin
relâche les 6, 7 et 8 mars

COÛT : 135 \$ (non-résident : 169 \$)

SPÉCIALISTE : Pierre Duhamel

NOTE : Il faut prévoir l'achat du matériel nécessaire; une liste sera fournie aux participants lors de l'inscription.

Langues

ATELIERS DE CONVERSATION EN ESPAGNOL

Conversation sur divers sujets, dirigée par un professeur.

ATTENTION : ces cours d'adressent aux personnes ayant un minimum de 72 heures d'apprentissage en espagnol.

CONVERSATION POUR AÎNÉS I 55 ANS ET +

ENDROIT : salle 121, centre communautaire

HORAIRE : vendredi, de 13 h 30 à 15 h 30

DURÉE : 10 semaines, du 12 avril au 14 juin

COÛT : 90 \$ (non-résident : 113 \$)

SPÉCIALISTE : Susana Despessailles

CODE : ESPAN-52



CONVERSATION POUR AÎNÉS II 55 ANS ET +

ENDROIT : salle 121, centre communautaire

HORAIRE : vendredi, de 10 h à 12 h

DURÉE : 10 semaines, du 12 avril au 14 juin

COÛT : 90 \$ (non-résident : 113 \$)

SPÉCIALISTE : Susana Despessailles

CODE : ESPAN-51



CONVERSATION POUR AÎNÉS III À V 55 ANS ET +

ENDROIT : salle 121, centre communautaire

HORAIRE : mardi, de 13 h 30 à 15 h 45

DURÉE : 9 semaines, du 16 avril au 11 juin

COÛT : 90 \$ (non-résident : 113 \$)

SPÉCIALISTE : Susana Despessailles

CODE : ESPAN-21



CONVERSATION POUR ADULTES 16 ANS ET +

EXIGENCE : avoir suivi les sessions d'automne et d'hiver, niveau débutant

ENDROIT : salle 104, centre communautaire

HORAIRE : mardi, de 19 h à 21 h

DURÉE : 10 semaines, du 16 avril au 11 juin

COÛT : 90 \$ (non-résident : 113 \$)

SPÉCIALISTE : Susana Despessailles

CODE : ESPAN-22

ATELIERS DE CONVERSATION EN ITALIEN

Conversation sur divers sujets, dirigée par un professeur.

CONVERSATION EN ITALIEN I 16 ANS ET +

EXIGENCE : avoir suivi le cours de niveau débutant
ENDROIT : salle 120, centre communautaire
HORAIRE : mardi, de 19 h à 21 h
DURÉE : 10 semaines, du 9 avril au 18 juin
 relâche le 21 mai
COÛT : 106 \$ (non-résident : 133 \$)
SPÉCIALISTE : Domenico Nardelli
CODE : ITALIEN-21

CONVERSATION EN ITALIEN II 16 ANS ET +

EXIGENCE : avoir suivi les cours de niveau intermédiaire ou avancé
ENDROIT : salle 127, centre communautaire
HORAIRE : mercredi, de 19 h à 21 h
DURÉE : 10 semaines, du 10 avril au 19 juin
 relâche le 22 mai
COÛT : 106 \$ (non-résident : 133 \$)
SPÉCIALISTE : Domenico Nardelli
CODE : ITALIEN-31

Musique

ÉVEIL MUSICAL 3 À 5 ANS

Développe le goût de la musique par l'apprentissage de chansons en petits groupes, la manipulation de différents instruments, le mouvement, les jeux de rythme et d'écoute, tout en se faisant des amis.

ENDROIT : salle 121, centre communautaire
HORAIRE : mercredi, de 11 h à 12 h
DURÉE : 8 semaines, du 17 avril au 5 juin
COÛT : 58 \$ (non-résident : 73 \$)
SPÉCIALISTE : Danielle Kirouac
CODE : EVEILMUS4-33

ÉVEIL MUSICAL ACCOMPAGNÉ 2 À 5 ANS



Développe le goût de la musique par l'apprentissage de chansons en petits groupes, la manipulation de différents instruments, le mouvement, les jeux de rythme et d'écoute, tout en se faisant des amis. L'enfant est accompagné d'un adulte prêt à participer.

ENDROIT : salle 121, centre communautaire
HORAIRE : mercredi, de 9 h à 10 h **EVEILMUS4-31**
 mercredi, de 10 h à 11 h **EVEILMUS4-32**
DURÉE : 8 semaines, du 17 avril au 5 juin
COÛT : 58 \$ (non-résident : 73 \$)
SPÉCIALISTE : Danielle Kirouac

NOTE : Les instruments sont fournis. Un adulte peut accompagner 2 enfants.



MAISON DES JEUNES DE SAINT-BRUNO INC.

1425, rue Goyer
450 441-1989

Heures d'ouverture (saison printanière) :
du mardi au samedi, de 15 h à 20 h

**Surveillez notre programmation du printemps
et celle de la relâche sur notre site Internet**

www.mdjstbruno.org

Joignez-vous à nous sur Facebook* : MdJ Saint-Bruno

**pour les 11 à 17 ans seulement*



DANSE 8 À 12 ANS

En collaboration avec le Club Optimiste de Saint-Bruno (Le manoir), une soirée dansante aura lieu le dernier vendredi de chaque mois. Sécurité, animation, cantine sur place et vestiaire. Des prix de présence seront également tirés.

ENDROIT : Maison des Jeunes

HORAIRE : les 29 mars et 26 avril, de 19 h à 21 h 30

COÛT : 5 \$

INSCRIPTION : directement à la Maison des Jeunes
(450 441-1989, poste 21)

GARDIENS AVERTIS 11 À 17 ANS

Depuis plus d'un an, la Maison des Jeunes offre aux jeunes la possibilité de suivre une formation de la Croix-Rouge dans ses locaux. Cette formation **d'une journée** leur donne les compétences nécessaires pour, en l'absence d'adultes, prendre soin des jeunes enfants et faire face à certains imprévus de façon sécuritaire.

ENDROIT : Maison des Jeunes

HORAIRE : le 23 mars OU le 11 mai, de 9 h à 17 h

COÛT : 40 \$, payable par chèque au moment de l'inscription

INSCRIPTION : à la Maison des Jeunes, du mardi au vendredi,
de 15 h à 20 h (450 441-1989, poste 21)



LA SEMAINE DE RELÂCHE À LA MAISON DES JEUNES!

Pour la semaine de relâche, la Maison des Jeunes (MDJ) organise des activités spéciales à chaque jour pour permettre aux jeunes de profiter pleinement de cette semaine de congé.

ENDROIT : Maison des Jeunes (1425, rue Goyer),
à moins d'indication contraire

DURÉE : du 4 au 8 mars 2013, de 14 h à 22 h

COÛT : gratuit (à moins d'indication contraire)

LUNDI : TOURNOI MULTI INTER-MDJ ET FAIS-MOI UN DESSIN

La Maison des Jeunes de Saint-Basile nous rendra visite. Les jeunes des deux MDJ s'affronteront dans divers tournois comme le ping-pong et le billard. D'autres compétitions sportives choisies par les jeunes viendront compléter l'après-midi. En soirée, histoire de relaxer un peu entre amis, les jeunes joueront à *Fais-moi un dessin*. Créativité et plaisir garantis.

MARDI : CHASSE AU TRÉSOR ET SORTIE CINÉMA

Les jeunes se serviront de divers indices pour découvrir les surprises cachées dans la Maison des Jeunes. Leurs talents de détectives seront mis à contribution pour découvrir le trésor. Le soir, nous partirons avec quelques jeunes au cinéma pour visionner un film en gang.

HORAIRE : de 18 h à 20 h

COÛT : 5 \$ (cinéma)

MERCREDI : ADOS CUISTOTS ET BOUFFE EN GANG

C'est l'occasion rêvée pour les jeunes qui veulent apprendre à cuisiner. Ils prépareront le dessert pour la Bouffe En Gang du soir.

JEUDI : PISCINE, SOIRÉE KARAOKE ET IMPROVISATION

Pour ceux et celles qui s'ennuient de la baignade estivale, on leur donne rendez-vous à la piscine intérieure de l'école secondaire du Mont-Bruno. En soirée, karaoké et improvisation seront au menu.

HORAIRE : de 13 h à 15 h

COÛT : 3 \$ (piscine)

JEUDI : GLISSADES SAINT-JEAN-DE-MATHA

HORAIRE : 7 h 30 à 18 h 30

COÛT : 5 \$ (piscine)

VENDREDI : SOIRÉE DE GARS VS SOIRÉE DE FILLES

Dans le cadre de la Journée internationale de la femme, les filles se réuniront entre elles et profiteront de cette journée pour faire ce qu'elles aiment. Pendant ce temps, les gars les laisseront tranquilles et iront jouer au hockey à l'aréna et aux jeux vidéo au sous-sol de la MDJ.

VENDREDI : CABANE À SUCRE LE ROSSIGNOL (SAINTE-JULIE)

HORAIRE : 17 h 30 à 21 h 30

COÛT : 7 \$ (piscine)

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

Caroline Gauthier (450 441-1989, poste 21)



ASSOCIATION DES ARTISTES PEINTRES AFFILIÉS DE LA RIVE-SUD (AAPARS)

L'AAPARS, fondée en 1981, compte aujourd'hui plus de 400 membres de la Montérégie et de nombreuses autres régions du Québec. Son rôle principal consiste à regrouper les artistes peintres dans le but de faciliter leur développement artistique et de promouvoir leur art auprès de la population.

Pour atteindre ses objectifs, l'AAPARS invite chaque mois un artiste professionnel pour aider les artistes peintres ou amis des arts visuels à parfaire et à approfondir leurs connaissances dans ce domaine. De plus, l'AAPARS organise, à divers moments de l'année, des expositions qui réunissent plus de 500 œuvres originales produites par les artistes membres.

DATES DES EXPOSITIONS DU PRINTEMPS 2013 :

16 et 17 mars

Exposition aux Promenades Saint-Bruno

19, 20 et 21 avril

Exposition *Tomber des nues*
Chalet Marie-Victorin

4 et 5 mai

Exposition printanière Mont-Saint-Hilaire
Pavillon Jordi-Bonet, salle « La Nature en Mouvement »
99, rue du Centre-Civique, Mont-Saint-Hilaire

HORAIRE : Visitez le site www.aapars.com pour les horaires de ces événements. Participez aux vernissages et aux concours ouverts à tous.

COÛT : entrée libre

Exposés techniques par un artiste professionnel

HORAIRE : les lundis, de 19 h à 22 h
11 mars
8 avril
6 mai
3 juin

ENDROIT : Centre Marcel-Dulude

COÛT : membre : 5 \$ (non-membre : 15 \$)

Renseignements : www.aapars.com,
communications@aapars.com



AFEAS MONTARVILLE

L'AFEAS a pour mission d'améliorer les conditions de vie et de travail des femmes et de défendre leurs droits.

Qu'est-ce que l'AFEAS?

L'AFEAS regroupe des milliers de femmes québécoises de tous milieux et de tous intérêts qui partagent leurs talents et leurs préoccupations.

Elles initient des **réflexions individuelles et collectives** sur **les droits et les responsabilités des femmes** et réalisent des actions en vue d'un changement social.

Activités à venir

19 février : soirée rencontre mensuelle

Volet 1 – Thème de la famille : *Définir la nouvelle famille québécoise*, à 19 h 30, au Vieux Presbytère

19 mars : soirée rencontre mensuelle

Volet 2 – Thème de la famille : *Conciliation travail famille*, à 19 h 30, au Vieux Presbytère

2 avril

Journée nationale du travail invisible. Activité à déterminer.

16 avril : soirée rencontre mensuelle

Volet 3 – Thème de la famille : *La dynamique intergénérationnelle*, à 19 h 30, au Vieux Presbytère

14 mai : rencontre

Animation pour les aînés sur les relations intergénérationnelles avec Yolande Brillon, à 13 h 30, au centre communautaire.

14 mai : rencontre

Conciliation Travail-Famille; animation par Chiraz Charfi, à 19 h 30, au Vieux Presbytère

21 mai : élection annuelle du C.A.

Assemblée générale à laquelle tous les membres sont convoqués pour l'élection du nouveau conseil d'administration 2013.

18 juin : souper de fin d'année AFEAS

Lieu à confirmer.

COÛT : 35 \$ carte de membre annuelle

Pour suivre nos activités, consultez le *Journal de Saint-Bruno* ou *Les Versants*.

Pour devenir membre de l'AFEAS local Montarville :
Yolande Brillon, présidente (450 461-2153),
afeas.montarville@gmail.com ou www.afeas.qc.ca



C.A.M.E. CENTRE D'ANIMATION MÈRE-ENFANT

Bienvenue aux papas!

Le C.A.M.E. offre aux parents, à raison de deux demi-journées par semaine (mardi et jeudi) :

- des conférences sur des sujets très variés
- des activités dirigées, table ronde, etc.
- des périodes libres

Pendant ce temps, vos petits bouts de choux s'amuseront et se feront des amis puisqu'ils seront répartis par groupes d'âge et confiés à des jardinières expérimentées.

ENDROIT : centre communautaire

HORAIRE : mardi et jeudi, de 9 h à 11 h

DURÉE : de septembre à juin

RENSEIGNEMENTS : Amélie Poisson (514 445-5173)

(Laissez-nous un message sur la boîte vocale.)

info.camestbruno@gmail.com

<http://camestbruno.com>

Ateliers de Stimulation et d'Éveil parents-enfants de 0 à 5 ans

Les Ateliers de Stimulation et d'Éveil constituent une série de cinq (5) ateliers de découverte de toutes les sphères du développement des enfants, d'une durée de deux (2) heures chacun. Des activités, exercices et discussions thématiques favorisant le développement harmonieux des habiletés des enfants sont proposés aux parents et aux enfants.

ENDROIT : centre communautaire

HORAIRE : mercredi, de 9 h à 11 h

COÛT : 75 \$

Pour les bébés (0-12 mois)

DURÉE : 5 semaines, du 10 avril au 8 mai

Pour les grands (2-3 ans)

DURÉE : du 15 mai au 12 juin

Pour les plus grands (3-5 ans)

DURÉE : 5 semaines, du 20 février au 27 mars
relâche le 6 mars

INSCRIPTIONS : 514 445-5173

Laissez-nous un message sur la boîte vocale.

Halte-garderie préscolaire de 6 mois à 5 ans

Ce service est offert à tous les parents d'enfants âgés de 6 mois à 5 ans résidents de Saint-Bruno-de-Montarville.

ENDROIT : centre communautaire

HORAIRE : les mercredis, jusqu'au 12 juin

INSCRIPTION : au centre communautaire (450 441-8399)

Renseignements : 514 445-5173 (boîte vocale)

Poupons (6 à 17 mois) :

DURÉE : trois (3) heures, de 9 h à 12 h
Les parents ont le choix de faire garder leurs enfants durant cette période.

COÛT : Pour les non-membres (résidents) : 18 \$ par jour pour le premier enfant et 15 \$ chacun pour les autres enfants

Préscolaire (18 mois à 5 ans) :

DURÉE : quatre (4) heures, de 9 h à 13 h

COÛT : Pour les non-membres (résidents) : 15 \$ par jour pour le premier enfant, 12 \$ pour le deuxième enfant et 9 \$ pour le troisième enfant et plus



BAZAR C.A.M.E.

Vente d'articles usagés pour bébés et enfants : jouets, livres, articles de sports d'été, modules de jeux d'extérieur, bicyclettes, accessoires et bien d'autres.

ENDROIT : Centre Marcel-Dulude

HORAIRE : samedi 11 mai, de 7 h à 13 h

COÛT : 1 \$ par adulte

Renseignements : <http://camestbruno.com>;
bazarcame@hotmail.com

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE « LES P'TITS BONHEURS »



1665, rue Montarville
Saint-Bruno (Québec) J3V 3T8
450 441-0807
www.cabstbruno.org

Accompagnement (transport médical)

Accompagnement des personnes à leurs rendez-vous (clinique médicale ou centre hospitalier).

Aide aux impôts

Service offert aux personnes à faibles revenus.

Biblio-route

Prêts de livres aux personnes qui se déplacent difficilement.

Comptoir alimentaire La Ruche

Conjointement avec le Comité d'Entraide de la Paroisse de Saint-Bruno, service de distribution de denrées pour les familles et les individus qui vivent temporairement une situation difficile.

Dîners communautaires

Occasion de sortir, de se divertir et de déguster un bon repas.

Popote-roulante

Livraison de repas chauds à domicile par des équipes de bénévoles, tous les lundis, mercredis et jeudis.

Premiers Pas Saint-Bruno

Offre aux familles ayant au moins un enfant de 0 à 5 ans d'un jumelage permettant de bénéficier de soutien et de répit.

Programme PAIR

Service quotidien d'appels téléphoniques automatisés offert aux personnes ayant des problèmes de santé, afin de détecter les situations problématiques ou urgentes.

Vestiaire

Vêtements pour toute la famille et petits articles ménagers à bas prix; dons de vêtements acceptés; ouvert du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h.

Visites d'amitié

Visites d'un(e) bénévole à des personnes vivant dans la solitude.

Pour plus de renseignements ou pour devenir bénévole, téléphonez au 450 441-0807 ou venez nous rencontrer au 1665, rue Montarville.

CERCLE DE FERMIERES SAINT-BRUNO

Le Cercle de Fermières Saint-Bruno est un organisme à but non lucratif et apolitique regroupant des femmes et des jeunes filles sans distinction de condition sociale. L'association se voue à l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille ainsi qu'à la transmission du patrimoine culturel et artisanal.

ENDROIT : église Ste. Augustine (105, rue de Cherbourg)

HORAIRE : le 2^e mercredi de chaque mois, de 19 h 30 à 22 h

DURÉE : de janvier à juin

COÛT : 30 \$ par année

Renseignements : Madeleine Houle, présidente (819 397-2146)
madeleine.houle@hotmail.com, www.cfqstbruno.org



CLUB DE L'ÂGE D'OR

ENDROIT : Maison Richelieu (1741, rue Montarville)

HORAIRE : bureau ouvert du lundi au jeudi, de 13 h à 16 h

Renseignements : Bureau de l'Âge d'or (450 461-0127)

Billard

section masculine

du lundi au samedi, de 13 h à 16 h

Marc Roussel (450 653-6551)

Rémi Guay (450 441-2347)

Bingo

jeudi, de 13 h à 16 h

(450 461-0127)

Bridge

mercredi, de 13 h à 16 h

(450 461-0127)

Cartes

500

lundi, de 13 h à 16 h

(450 461-0127)

Canasta

mercredi, de 13 h à 16 h

(450 461-0127)

Conversation en anglais

jeudi, de 13 h à 16 h

Claude Levac (450 441-1450)

Danse en ligne

Gare

jeudi, de 9 h à 12 h

(450 461-0127)

Ensemble vocal

lundi, de 9 h 30 à 11 h 30

Marie-Claire Poissant (450 461-2031)

Orchestre

mardi, de 9 h à 11 h 30

Yvon Vigneau (450 653-0903)

Peinture et décoration

lundi, de 13 h à 16 h

Nicole Henaff (450 441-1785)

Pétanque (saisonnier)

Guy Vincent (450 653-9497)

Quilles

Salon de quilles de Sainte-Julie
vendredi après-midi

Diane Aubin (450 441-3852)

Repas mensuel

Diane Aubin (450 461-0127)

Sacs de sable

mardi, de 13 h à 16 h

(450 461-0127)

Scrabble

mardi, de 13 h à 16 h

Bernadette Mulot (514 905-1280)

Voyages

Claude Levac (450 441-1450)

Denise Casavant (450 653-7324)

CLUB DE BRIDGE AMICAL

Vous voulez jouer au bridge tout en vous amusant? Alors joignez-vous à nos 122 membres!

ENDROIT : salle 127, centre communautaire

HORAIRE : lundi et jeudi, de 13 h à 16 h

DURÉE : à l'année

COÛT : carte de membre : 10 \$
activités en salle : 4 \$ (non-membre : 5 \$)

Renseignements : Pierre Lamarre, président (450 461-2728)
Anne Knapen, responsable du parrainage (450 441-1675)

CLUB DE QIGONG YAN XIN DU MONT-BRUNO (QIGONG INTERNE) 16 ANS ET +

Le Yan Xin Qigong® (QYX) est une approche scientifique et moderne du Qigong interne traditionnel chinois, méthode éprouvée depuis plusieurs millénaires. Il favorise la santé physique et mentale, la gestion du stress, la qualité du sommeil et l'efficacité au travail. L'apprentissage de la pratique se fait en trois sessions (ou 96 heures) et se poursuit dans le cadre des activités du club. **À noter que le Qigong interne fait référence à une pratique sans exercice physique.**

EXIGENCE : avoir déjà participé à au moins trois sessions (96 heures) d'apprentissage du Qigong Yan Xin (aucune session pour les débutants)

ENDROIT : gare

HORAIRE : samedi, de 19 h 30 à 21 h 30

DURÉE : 12 semaines, du 3 avril au 19 juin

COÛT : 75 \$
Libellez le chèque au nom du
Club de Qigong Yan Xin du Mont-Bruno.

Renseignements : Lucie Authier (450 461-1332)

CODE : QIGONG

JARDIN D'ENFANTS TRINITY 3 À 5 ANS

Depuis plus de 40 ans, le Jardin d'enfants Trinity propose un programme éducatif, ludique et divertissant d'immersion en anglais. Nous offrons un milieu qui favorise le développement de l'enfant par le biais de la musique, l'éducation physique, les sciences, les arts plastiques et la cuisine. L'école est une coopérative entièrement gérée par les parents. Certaines places sans implication parentale sont aussi disponibles pour des tarifs un peu plus élevés mais toujours compétitifs.

ENDROIT : Jardin d'enfants Trinity
(25, rue Lakeview, Saint-Bruno)

HORAIRE : du lundi au vendredi, de 8 h 15 à 11 h 30

DURÉE : de septembre à juin

COÛT : 140 \$/mois pour 2 jours/semaine
160 \$/mois pour 3 jours/semaine
180 \$/mois pour 4 jours/semaine
200 \$/mois pour 5 jours/semaine

Renseignements : Kathleen Henry (450 441-7028) (boîte vocale)
ou registrar@trinitynurseryschool.ca, www.trinitynurseryschool.ca

Un camp de jour d'immersion en anglais sera également offert à l'été!
Veuillez communiquer avec nous pour les détails.



MINTA SAINT-BRUNO

Par le biais de collectes de fonds, Minta Saint-Bruno subventionne des projets qui viennent en aide à des communautés démunies des pays en voie de développement. Aussi, Minta réalise des activités dans les écoles primaires et secondaires en vue de sensibiliser les jeunes aux réalités difficiles de ces pays. Objectif des collectes : 26 200 \$.

Exposition de photographies sur des projets de coopération internationale au Pérou avec les Ailes de l'Espérance

ENDROIT : bibliothèque municipale

DURÉE : du 15 avril au 6 mai

Renseignements : Richard Lagrange (450 653-2237)

Marche Minta 2013

La population est invitée à participer à la Marche Minta en signe de solidarité internationale. Cette marche de 5 km a lieu dans les rues de Saint-Bruno.

ENDROIT : départ dans le stationnement
de l'église Saint-Bruno

HORAIRE : samedi 4 mai, dès 9 h

Renseignements : 450 653-6319 ou
www.minta-saint-bruno.org, minta.st.bruno@gmail.com

TENNIS 3 À 16 ANS

OBJECTIFS GLOBAUX DES NIVEAUX DU S.E.T. (système d'enseignement du tennis)

NOUVEAU

LE PETIT TENNIS 3-4 ANS

Ce nouveau cours s'adresse aux tout-petits et leur apprend la base du tennis par l'intermédiaire de petites histoires et de jeux amusants. Pour plus d'information, vous pouvez visiter le site Internet www.lepetitennis.com. Chaque enfant recevra un ensemble comprenant une raquette, une balle et un livret d'histoires et de collants, d'une valeur de 30 \$.

BOND 5-6 ANS

Ce cours vise à développer les habiletés motrices nécessaires pour s'initier au tennis. Il permet, entre autres, de développer la coordination et l'équilibre par plusieurs exercices avec manipulation de la raquette.

PRÉLUDE 7-8 ANS

Ce niveau s'adresse à ceux qui n'ont jamais suivi de cours. Apprentissage de la technique de base (position « prêt à jouer ») permettant d'effectuer des volées, coups droits et revers.

AVANTAGE 9-10 ANS

Initiation aux déplacements sur le terrain. L'élève devrait être capable, à la fin des cours, d'effectuer des échanges soutenus avec l'entraîneur à mi-terrain, et ce, au coup droit, au revers et à la volée. On y introduit également le service à mi-terrain.

CHALLENGE 11-12 ANS

Approfondissement des techniques déjà abordées avec position aux 3/4 du terrain. Enseignement plus poussé du service et du retour de service. Introduction des notions de base du lob.

ÉLITE I 13-14 ANS

Approfondissement des techniques déjà abordées avec position en fond de terrain. À la fin des cours, l'élève devrait être en mesure d'effectuer des coups droits, des revers et des services en fond de terrain. Les notions de base du smash et des balles à effets y sont aussi abordées.

ÉLITE 2 15-16 ANS

Niveau pour les adolescents qui voudraient parfaire leur technique tennistique ou simplement apprendre à jouer des points.

PRÉPARATION À LA COMPÉTITION 11 ANS ET +

L'élève devrait, à la fin des cours, être en mesure d'améliorer son jeu en général : son coup droit, sa volée, son revers, ses smashes, ses services et ses balles à effets. Il apprendra à contrôler certaines facettes du jeu, dont les amortis et les lobs, par des exercices et des situations de « match ». Apprentissage plus rapide et efficace, avec deux élèves par entraîneur.

COURS DE TENNIS POUR ENFANTS 3 À 16 ANS

- EXIGENCES :** Les participants doivent apporter leur raquette; seules les balles seront fournies.
- Les parents doivent remplir une feuille du participant pour leur enfant lors du premier cours.
- ENDROIT :** **tennis Bisaillon**
En cas de pluie, l'activité sera remise aux semaines suivantes : 15 et 16 juin, 22 et 23 juin.
Pour confirmer, communiquez avec le tennis Bisaillon 15 minutes avant le début de l'activité, au 450 441-8418.
- DURÉE :** 6 semaines, du 4 mai au 9 juin
- COÛT :** **72 \$** - des niveaux Petit Tennis à Élite 2 (non-résident : 90 \$)
- 79 \$** - Préparation à la compétition (non-résident : 99 \$)

NOTE : *Aucun changement ou remise de cours dû à une absence de l'élève ne sera possible.*

HORAIRE :

NIVEAUX

Petit Tennis (3-4 ans)

samedi, de 9 h 10 à 10 h	TEN-E-PETI-61
dimanche, de 16 h à 16 h 50	TEN-E-PETI-71

Bond (5-6 ans)*

samedi, de 10 h à 11 h	TEN-E-B0-61
dimanche, de 15 h à 16 h	TEN-E-B0-71

Prélude (7-8 ans)*

samedi, de 13 h à 14 h	TEN-E-PRE-61
dimanche, de 14 h à 15 h	TEN-E-PRE-71

Avantage (9-10 ans)*

samedi, de 11 à 12 h	TEN-E-AV-61
dimanche, de 9 h à 10 h	TEN-E-AV-71

Challenge (11-12 ans)*

samedi, de 14 h à 15 h	TEN-E-CH-61
dimanche, de 10 h à 11 h	TEN-E-CH-71

Élite 1 (13-14 ans)*

samedi, de 16 h à 17 h	TEN-E-EL1-61
------------------------	---------------------

Élite 2 (15-16 ans)*

dimanche, de 13 h à 14 h	TEN-E-EL2-71
--------------------------	---------------------

Préparation à la compétition (11 ans et +)

samedi, de 15 h à 16 h	TEN-E-PREC-61
dimanche, de 11 h à 12 h	TEN-E-PREC-71

NOUVEAU

*CIRCUIT DES RECRUES ROGERS

Inclus dans les niveaux Bond à Élite 2

Le circuit des recrues Rogers est un tournoi présenté au dernier cours. Il permet aux nouveaux joueurs de développer leurs habiletés et leur esprit sportif tout en se mesurant à divers adversaires. Chaque joueur recevra un ensemble-cadeau (t-shirt, serviette, balle, etc.).

HORAIRE : 1½ à 2 heures lors du dernier cours de la session

NOTE : *Pour les élèves de précompétition et pour ceux qui ne suivent pas de cours, l'inscription peut se faire directement auprès de l'Académie de Tennis Bernard Dagenais (514 268-1907) ou au tennis Bisaillon (450 441-8418), au coût de 15 \$.*

NOUVEAU

PROGRAMME DE TENNIS JUNIOR DE SAINT-BRUNO 11 À 18 ANS

Cette activité inclut des entraînements spécialisés et personnalisés axés sur le physique, le psychologique et la nutrition. Les jeunes sélectionnés pour le groupe 1 seront inscrits à trois tournois sanctionnés par Tennis Québec au cours de l'été et entraînés sur les lieux (inscriptions des joueurs en sus). Des parties hors concours avec d'autres villes sont à confirmer. Les jeunes sélectionnés pour le groupe 2 feront partie intégrante des entraînements mais n'auront pas de tournois ou de parties intervalles à l'horaire.

Les joueurs devront :

- se présenter au camp de sélection le samedi 1^{er} juin, à 17 h, au tennis Bisaillon (en cas de pluie, le camp est reporté au 8 juin à la même heure)
- participer obligatoirement à la rencontre d'information du 19 juin, à 20 h, à la salle Lucien-Foucrault de la bibliothèque municipale

EXIGENCES : avoir fait partie de l'équipe de compétition l'an dernier OU sur recommandation d'un entraîneur, lors de la sélection

ENDROIT : tennis Bisaillon

HORAIRE : lundi, mercredi et vendredi
Groupe 1 : de 9 h à 12 h
Groupe 2 : de 9 h à 11 h (horaire à valider lors de la réunion)

tournoi de Tennis Québec (à déterminer) et Jeux Régionaux

DURÉE : 8 semaines, du 24 juin au 23 août (relâche du 29 juillet au 2 août)

COÛT : 195 \$ 6 heures d'entraînement et parties inter-équipe (non-résident : 244 \$)

Inscription aux Jeux Régionaux T-COMP-GR2-22

292 \$ 9 heures d'entraînement et de 3 à 6 heures de compétitions selon la semaine (non-résident : 365 \$)

Inscription aux Jeux Régionaux T-COMP-GR1-21

NOTE : Des changements à l'horaire peuvent être apportés. Les parents doivent assurer le transport lors des compétitions.

LIGUE DE MINI-TENNIS PARENTS-ENFANTS 5 À 10 ANS

Cette ligue de mini-tennis permet aux jeunes et à leurs parents de s'amuser tout en jouant au tennis. Des parties de mini-tennis sont organisées pour leur plus grand plaisir.

ENDROIT : tennis Bisaillon
 En cas de pluie, les cours auront lieu à l'école Mgr-Gilles-Gervais.

HORAIRE : samedi, de 9 h à 10 h **LIGUE-MT-61**
 samedi, de 10 h à 11 h **LIGUE-MT-62**

DURÉE : 8 semaines, du 4 mai au 22 juin

COÛT : 80 \$ (non-résident : 100 \$)

ÉCHELLE D'AUTOÉVALUATION « VIVE LE TENNIS » 16 ANS ET +

COUPS DE FOND (coup droit et revers)	RETOUR DE SERVICE	JEU DE FILET (volée et smash)	SERVICE
1.5 Débutant			
Le joueur commence à échanger, mais éprouve de la difficulté en fond de terrain et au service.			
2.0 – Débutant 2 et Intermédiaire			
Réussit à échanger en fond de terrain sur balles faciles. La constance est limitée par l'absence de contrôle de la balle. Le joueur esquive souvent un revers au profit d'un coup droit.	Le joueur se positionne pour protéger ses faiblesses. Son retour est irrégulier.	En simple, le joueur évite de prendre le filet. En double, il sait où se placer sur le terrain; il est à l'aise uniquement avec les volées du revers et le smash.	Doubles fautes fréquentes. Difficulté avec le lancer de la balle.
2.5 Intermédiaire			
Réussit des échanges de 10 coups consécutifs en fond de terrain, en utilisant surtout le coup droit. La trajectoire de la balle est arquée et la vitesse est modérée.	En simple, le joueur retourne vers le centre du terrain. En double, il éprouve de la difficulté à retourner en croisé.	Le joueur monte au filet à l'entraînement, mais hésite en situation de match.	Réussit la 1 ^{re} balle à moins de 50 %. Le 2 ^e service se limite à une « mise en jeu ».
3.0 Avancé			
Réussit des échanges de 10 coups consécutifs (autant en coup droit qu'en revers). À cadence modérée, le joueur retourne les balles - hautes, courtes ou éloignées - avec plus d'efficacité sur son coup dominant.	Sur un service de vitesse modérée, le joueur contrôle son retour, tant en simple qu'en double, avec une intention précise.	Réussit bien la volée du coup droit sur balle facile; la volée dominante est efficace, mais ne permet pas de finir le point. La volée est déficiente sur les balles basses ou éloignées. Réussit bien le smash sur balles faciles.	La 1 ^{re} balle de service est réussie à plus de 50 %. Le 2 ^e service est plus lent.
3.5 Avancé			
Le joueur est apte à déplacer l'adversaire ou à retourner les balles faciles avec plus de puissance. Réussit plus de 50 % de ses coups d'approche.	Peut retourner défensivement les services rapides ou éloignés. Sur 2 ^e balle facile, le joueur retourne en puissance ou en précision. En double, son retour est parfois suivi d'une montée au filet.	Au filet, le joueur est à l'aise; il peut diriger sa volée du coup droit; au revers, il la dirige aussi, mais sans conviction. Exécute des volées et des smashes qui exigent de courts déplacements.	Peut varier la vitesse et la direction de son 1 ^{er} service. Peut aussi diriger son 2 ^e service sur la faiblesse de l'adversaire. Les doubles fautes sont peu fréquentes.

COURS DE TENNIS 16 ANS ET +

ENDROIT : tennis Rabastalière
En cas de pluie, communiquez avec le chalet du tennis Rabastalière 20 minutes avant l'activité (450 441-8399).

Première session

HORAIRE : 3 semaines, du 6 au 22 mai (reprise 27 et 29 mai)
3 semaines, du 7 au 23 mai (reprise 28 et 30 mai)

Niveaux 1.5 à 2.0 débutant

lundi et mercredi, de 20 h 30 à 22 h **T-DEB-A-11**
mardi et jeudi, de 19 h à 20 h 30 **T-DEB-A-12**

Niveaux 2.0 à 3.5 intermédiaire – avancé

mardi et jeudi, de 20 h 30 à 22 h 30 **T-INT-A-11**

Deuxième session

HORAIRE : 3 semaines, du 3 juin au 19 juin (reprise 24 et 26 juin)
3 semaines, du 4 juin au 20 juin (reprise 25 et 27 juin)

Niveaux 1.5 à 2.0 débutant

lundi et mercredi, de 20 h 30 à 22 h **T-DEB-A-21**
mardi et jeudi, de 19 h à 20 h 30 **T-DEB-A-22**

Niveaux 2.0 à 3.5 intermédiaire – avancé

mardi et jeudi, de 20 h 30 à 22 h 30 **T-INT-A-21**

COÛT : Niveaux 1.5 à 2.0 99 \$ (non-résident : 124 \$)
Niveaux 2.0 à 3.5 120 \$ (non-résident : 150 \$)

CARDIO-TENNIS 16 ANS ET +

Cours idéal pour améliorer les techniques de tennis, le jeu de jambes, la coordination et la capacité cardiovasculaire. Ce cours s'adresse tant aux débutants qu'aux joueurs de niveau avancé. Trente minutes de technique et une heure de cardio.

ENDROIT : tennis Rabastalière
HORAIRE : lundi et mercredi, de 19 h à 20 h 30
DURÉE : 3 semaines, du 6 au 22 mai (reprise 27 et 29 mai) **CARDIO-TEN-11**
3 semaines, du 3 juin au 19 juin (reprise 24 et 26 juin) **CARDIO-TEN-12**
COÛT : 99 \$ (non-résident : 124 \$)

LIGUE DU LUNDI 18 ANS ET +

Ligue (tennis en double) supervisée, dont les joueurs sont classés par force et jouent 3 matchs de 11 parties, position sur les terrains à chaque semaine, sous forme de boîte. Les joueurs doivent être présents 15 minutes avant le début de la ligue.

NIVEAU : débutant 2.0 à avancé 3.5

ENDROIT : tennis Bisailon

HORAIRE : lundi, de 19 h à 21 h
En cas de pluie, il y a reprise le dimanche suivant ou les 30 septembre, 7 et 14 octobre.

DURÉE : 20 semaines, du 13 mai au 23 septembre

COÛT : 177 \$ (non-résident : 222 \$)

CODE : **LIGUE-ADU-01**

PYRAMIDE 18 ANS ET +

Système de parties organisées en appelant les deux adversaires qui vous précèdent au classement et en planifiant des rencontres. Changement de classement aux deux semaines. Participation gratuite au tournoi de la Ville aux trois premiers joueurs en date du 2 août, dans une catégorie de leur choix.

DURÉE : printemps et été jusqu'au tournoi de la Ville

COÛT : gratuit pour ceux qui font partie de la ligue du lundi
10 \$ pour les autres

NOTE : Dans tous les cas, il faut être titulaire d'une carte d'abonnement au tennis libre (détails en page 13).

Renseignements : tennis Bisailon (450 441-8418)
ou A.T.B.D. (514 268-1907)

TENNIS - COURS PRIVÉS - ENFANTS 15 ANS ET -

Cours privé adapté au niveau du participant

ENDROIT : tennis Bisaillon ou Rabastalière

COÛT : 40 \$/h pour un enfant (non-résident : 60 \$)
43 \$/h pour deux enfants (non-résident : 65 \$)
48 \$/h pour trois enfants (non-résident : 72 \$)

TEN-PRI-E-01

TEN-PRI-E-02

TEN-PRI-E-03

TENNIS - COURS PRIVÉS - ADULTES 16 ANS ET +

Cours privé adapté au niveau du participant

ENDROIT : tennis Bisaillon ou Rabastalière

COÛT : 45 \$/h pour un adulte (non-résident : 68 \$)
50 \$/h pour deux adultes (non-résident : 75 \$)
55 \$/h pour trois adultes (non-résident : 83 \$)

TEN-PRI-A-10

TEN-PRI-A-11

TEN-PRI-A-12

FORFAITS COURS PRIVÉS - ENFANTS 15 ANS ET -

Forfaits de six cours privés ou semi-privés d'une heure chacun

ENDROIT : tennis Bisaillon

COÛT : 164 \$ cours privés (non-résident : 205 \$)
196 \$ cours semi-privés (non-résident : 245 \$)
225 \$ pour trois enfants (non-résident : 282 \$)

TEN-FOR-E-05

TEN-FOR-E-06

TEN-FOR-E-07

FORFAITS COURS PRIVÉS - ADULTES 16 ANS ET +

Forfaits de six cours privés ou semi-privés d'une heure chacun

ENDROIT : tennis Bisaillon

COÛT : 178 \$ cours privés (non-résident : 223 \$)
205 \$ cours semi-privés (non-résident : 257 \$)
230 \$ pour trois personnes (non-résident : 288 \$)

TEN-FOR-A-14

TEN-FOR-A-15

TEN-FOR-A-16

Renseignements : tennis Bisaillon (450 441 8418) ou tennis Rabastalière (450 441 8399)

Pour d'autres renseignements ou pour réserver, communiquez avec l'Académie de tennis Bernard Dagenais, au 514 268 1907, ou consultez le site internet www.atbd.ca, mis à jour dès le 11 mars.

NOTE : Veuillez noter que les cours privés ou forfaits de cours privés sont valides pour une durée d'un an à compter de la date d'inscription.



Bibliothèque



Centre Marcel-Dulude



Centre d'exposition du Vieux Presbytère

Bibliothèque municipale de Saint-Bruno-de-Montarville

82, boulevard Seigneurial Ouest
Saint-Bruno-de-Montarville
J3V 5N7

450 645-2950

www.stbruno.ca/bibliotheque
bibliotheque@stbruno.ca



Le catalogue de la bibliothèque est disponible sur Internet. Vous pouvez consulter votre dossier, renouveler vos prêts, réserver vos livres et accéder à plusieurs ressources d'information! Consultez le biblio.stbruno.ca.

Horaire régulier (jusqu'au 2 juin)

lundi au vendredi de 10 h à 21 h

samedi et dimanche de 10 h à 17 h

Horaire estival (du 3 juin au 1^{er} septembre)

lundi au jeudi de 10 h à 21 h

vendredi et samedi de 10 h à 17 h

dimanche fermé

La bibliothèque sera fermée les 29 et 31 mars et le 1^{er} avril (Pâques), ainsi que le 20 mai (fête des Patriotes).



Le saviez-vous?

Des services en ligne sont disponibles à partir du catalogue de la bibliothèque, que vous soyez sur place ou à la maison. Avec votre mot de passe, accédez à l'Encyclopédie Universalis, à l'index des périodiques Repère ou encore à Tap'Touche, un logiciel d'apprentissage du clavier d'ordinateur.



À la bibliothèque, vous pouvez maintenant naviguer sur Internet avec votre portable. Partout dans la bibliothèque, vous pouvez accéder à notre zone sans-fil grâce au service de ZapMontérégie sans-fil. Gratuitement et en un clic, naviguez sur la toile!



Une naissance, un livre...

La bibliothèque municipale de Saint-Bruno-de-Montarville offre le projet d'éveil à la lecture *Une naissance, un livre*. Ce programme a pour but de donner le goût de la lecture aux tout-petits en leur offrant un livre dès leur naissance.

Inscrivez votre bébé à la bibliothèque et obtenez l'ensemble-cadeau du bébé-lecteur! Tous les enfants âgés d'un an et moins sont admissibles au programme *Une naissance, un livre*. Une preuve de résidence des parents ainsi que de la date de naissance de l'enfant doivent être présentées. Informez-vous lors de votre prochaine visite.

Renseignements généraux

Les activités organisées par la bibliothèque sont gratuites et offertes aux membres seulement.

Les inscriptions débutent trois semaines avant la date de l'activité. La priorité est accordée aux résidents de Saint-Bruno-de-Montarville. On peut s'inscrire en composant le 450 645-2950 ou en se présentant au comptoir du prêt.



Activités pour les ADULTES

CONFÉRENCE

Coiffure, mythes et réalité

mercredi 17 avril, à 19 h 30

CONFÉRENCIER : Normand Denis, coiffeur

Normand Denis, coiffeur et formateur, vous invite à assister en grand nombre à cette conférence, qui vous permettra de « démêler » le vrai du faux en coiffure. Aussi, il vous fera part de quelques trucs du « pro » et vous donnera un aperçu des dernières tendances mode des grandes maisons de la coiffure. C'est un rendez-vous!



ATELIER

Un CV efficace pour une entrevue performante

mercredi 27 mars, de 19 h à 21 h

mercredi 10 avril, de 13 h à 15 h

CONFÉRENCIÈRE : Louise Maltais

Vous êtes à la recherche de l'emploi qui correspond à VOS besoins? Louise Maltais, spécialiste en employabilité, propose de vous guider dans l'exploration du marché de l'emploi et la rédaction de votre CV, en plus de vous donner quelques astuces pour bien performer en entrevue. En collaboration avec Tandem-emploi.



Activités pour les JEUNES

CINÉ-BIBLIO



**Madagascar 3 :
bons baisers d'Europe**
jeudi 28 mars,
à 13 h 30



Les hommes en noir 3
vendredi 26 avril,
à 13 h 30

ANIMATION

L'heure du conte de Pâques

samedi 23 mars, à 10 h 30
(en anglais)

mercredi 27 mars, à 19 h
(en pyjama!)

samedi 30 mars, à 10 h 30

Une heure du conte spéciale pour la fête de Pâques! Comptines, histoires et bricolage.

MAXIMUM : 20 enfants de 3 à 5 ans

DURÉE : 60 minutes



La collection d'œufs de Baltazar, le castor

**dimanche 24 mars,
à 13 h 30**

Baltazar, le castor bricoleur, répare, entretient et recycle des objets utiles à l'arrivée de chaque nouvelle saison... Malgré ses maladresses, il recycle une vieille poubelle, un ancien arrosoir, un pot à fleurs abîmé, etc. En ce beau printemps, il embellira sa collection d'œufs! Comme les œufs sont fragiles et lui malhabile, il redoublera d'efforts et de concentration afin de réussir. Numéros d'acrobatie, de jonglerie et de magie!

MAXIMUM : 50 enfants de 3 à 8 ans

DURÉE : 45 minutes



Rouspette, la mouffette au secours de l'eau d'érable

samedi 13 avril, à 13 h 30

Rouspette la mouffette est excitée de voir le doux printemps arriver! Mais, malheur! Monsieur le Pic bois a fait des trous dans monsieur Feuillu, l'érable préféré de Rouspette. C'est pourquoi l'eau d'érable se gaspille... Elle fera appel à ses amis de la forêt pour trouver une bonne solution afin de chasser monsieur le Pic bois de la forêt.

MAXIMUM : 50 enfants de 3 à 8 ans

DURÉE : 45 minutes





CENTRE MARCEL-DULUDE

530, boulevard Clairevue Ouest
Saint-Bruno-de-Montarville
450 441-8496

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2013

La Ville de Saint-Bruno-de-Montarville et les Productions du Seize s'associent avec bonheur pour vous présenter les spectacles des séries *Rendez-vous avec...* et *Soirée EBM*.

La vente de billets de la programmation 2013-2014 est déjà commencée; il est donc préférable de confirmer avec nous les spectacles où il reste des sièges disponibles. Vous pouvez consulter notre dépliant sur Internet au www.stbruno.ca ou www.productions16.com.

PRIVILÈGES

Les personnes qui achètent des billets à la programmation hiver-printemps 2013 ont la possibilité de profiter de la prévente pour la programmation 2013-2014 et de choisir leurs sièges en priorité. Certaines restrictions peuvent s'appliquer.

Note : La programmation est sujette à changement sans préavis.
Le stationnement est gratuit.

VENTE DE BILLETS

Centre Marcel-Dulude, 530, boulevard Clairevue Ouest :

- les mardis de 16 h à 20 h
- en ligne (Profitez de notre site sécuritaire www.productions16.com.) (frais de manutention en sus)
- par téléphone, au 450 461-6290 (frais de manutention en sus)
- en tout temps, lorsque le Centre est ouvert pour d'autres activités
- fermé les jours fériés
- **chèques-cadeaux disponibles**

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- Les modes de paiement suivants sont acceptés : argent, carte de débit ou cartes de crédit.
- Les billets ne sont ni remboursables ni échangeables, à moins d'annulation par le Centre Marcel-Dulude.
- Tous les prix indiqués incluent TPS, TVQ ainsi que les frais de service. Aucuns frais de service ne sont applicables pour les spectacles *Jeune Public*.
- Tous les spectacles débutent à l'heure prévue. Les retardataires seront admis dans la salle à un moment jugé propice. **Pour les spectacles *Jeune Public* :** Par respect pour l'auditoire et les artistes et en raison de la courte durée de ces spectacles, les retardataires pourraient se voir refuser l'accès à la salle. Veuillez tenir compte de l'âge indiqué aux spectacles *Jeune Public*; c'est une exigence des artistes.



JOUR	DATE	HEURE	SPECTACLE	SÉRIE	CATÉGORIE	PRIX
mercredi	6 mars Spécial congé scolaire	13 h 30	Monsieur Bossbottes	Jeune Public 5 à 11 ans, famille	danse Gumboot	10 \$
samedi	23 mars	20 h	Petits crimes conjugaux	Soirée EBM	théâtre	25 \$
samedi	20 avril	20 h	Black Divas	Rendez-vous avec...	musique	35 \$



Centre d'exposition du Vieux Presbytère

CENTRE D'EXPOSITION DU VIEUX PRESBYTÈRE

15, rue des Peupliers, Saint-Bruno-de-Montarville

HORAIRE : ouvert du mercredi au dimanche, de 13 h à 16 h 30 | **RENSEIGNEMENTS** : 450 441-8331



DU 10 MARS AU 14 AVRIL 2013

VERNISSAGE LE DIMANCHE 10 MARS À 14 H

PILAR MACIAS



Boulot

Le temps d'une rencontre

Pilar Macias s'est inspirée de photographies anciennes qu'elle a superposées à des images du présent pour créer de nouvelles rencontres. Ces images ambiguës évoquent des narrations fictives, poétiques et fantomatiques. Certaines d'entre elles ont été réalisées grâce à la collaboration de la Société d'histoire de Montarville.

LINDA-MARLENA BUCHOLTZ ROSS



Night Sky

L'art de l'éphémère : construction/déconstruction

Linda-Marlena Bucholtz Ross s'intéresse essentiellement à l'espace et à l'architecture de nos villes. À partir d'un environnement urbain, elle met en forme un style atypique en attirant notre regard sur ce qui passe inaperçu.

Centre d'exposition du Vieux Presbytère



APPEL DE DOSSIERS PROGRAMMATION RÉGULIÈRE 2013-2014

Le Centre travaille d'abord et avant tout à diffuser et promouvoir l'art contemporain auprès des citoyens de Saint-Bruno et de la région. Pour ce faire, il accueille des artistes de toutes les disciplines, de manière à confirmer son ouverture à toutes les tendances actuelles. Il ouvre ses portes aux artistes de la communauté immédiate, ainsi qu'à ceux de l'extérieur.

Présenter un projet d'exposition

Le Centre d'exposition du Vieux Presbytère invite les artistes et les commissaires qui désirent présenter un projet d'exposition à **faire parvenir leur dossier avant le 12 avril 2013**. L'envoi doit inclure :

- un curriculum vitae à jour;
- un texte décrivant la démarche artistique (une page maximum);
- un texte décrivant le projet d'exposition (une page maximum);
- 10 images sur cédérom (jpg – 300 DPI min.);
- un dossier de presse s'il y a lieu;
- Aucun dossier ne sera accepté par courriel.
- Seuls les dossiers accompagnés d'une enveloppe de retour affranchie seront retournés.

Centre d'exposition du Vieux Presbytère
Saint-Bruno-de-Montarville
1585, rue Montarville
Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 3T8

Renseignements : 450 441-8330

CONCOURS EN ARTS VISUELS

Les artistes en arts visuels sont invités à participer au Concours des artistes locaux. Une exposition des œuvres présentées au Concours se tiendra au Vieux Presbytère du 9 juin au 14 juillet 2013.

Deux bourses de 1 000 \$ seront remises aux gagnants du Concours. Les prix seront décernés le dimanche 9 juin lors du vernissage de l'exposition.

Pour présenter une oeuvre

Les candidats doivent :

- résider à Saint-Bruno-de-Montarville;
- soumettre une œuvre récente dont les dimensions n'excèdent pas 1,20 m x 1,20 m (4 pi x 4 pi) (aucun diptyque ni triptyque ne sera accepté);
- apporter l'œuvre au Vieux Presbytère, 15, rue des Peupliers, entre le 6 et le 10 mai;
- joindre un dossier précisant la démarche artistique (études, expositions, articles de presse);
- prêter l'œuvre pour la durée de l'exposition;
- avoir 18 ans et plus.

Un jury indépendant, composé de trois professionnels, choisira les œuvres qui s'ajouteront à la collection de la Ville. Les gagnants sont exclus du Concours pour les deux années suivantes.

Renseignements : 450 441-8331

Liste des parcs

PARCS	Heures d'ouverture pour le prêt de matériel et accès au chalet du 14 mai au 24 août	Aire de jeux	Animateurs / Moniteurs	Athlétisme	Balle molle/Baseball	Basketball	Chalet	Football	Jeux d'eau	Mur de pratique	Pataugeoire	Piscine	Piste de BMX	Soccer	Tennis (nb terrains)	Terrain synthétique football / soccer
ALBERT-SCHWEITZER 1149, rue Cadieux 450 441-8412	du lundi au vendredi, de 17 h à 23 h	✓	✓		✓	✓	✓									
BISAILLON 1950, rue de La Corne 450 441-8417	horaire tennis libre en page 13	✓	✓			✓	✓								8	
DES AVIATEURS 55, rue Guilbert 450 441-8422		✓	✓			✓	✓		✓							
DES GRANDS-ÉTANGS 2900, rue des Morilles	NOUVEAU	✓														
DES PINS 2040, rue Jules-Léger		✓														
DU RUISSEAU boul. Seigneurial Est		✓														
DUQUESNE 140, rue de Mézy 450 441-8416		✓	✓			✓	✓			✓						
ELIZABETH-LOCHTIE 3245, rue de la Fougère		✓				✓										
GABRIELLE-ROY 939, rue Yvonne-Duckett 450 441-8423	du lundi au vendredi, de 18 h à 21 h	✓	✓			✓	✓							✓		
GARDENVALE 2085, rue Gardenvale		✓														
JACQUES-ROUSSEAU 4092, rue de l'Orchidée		✓	✓													
JOLLIET angle Jolliet et Gervais 450 441-8419	du lundi au vendredi, de 18 h à 21 h	✓	✓		✓	✓	✓									
KÉROACK 246, rue Robert		✓														
LA COULÉE (soccer) 1800, rue Roberval 450 441-8488	du lundi au vendredi, de 18 h à 21 h	✓									✓	✓		✓		
LUCILLE-TEASDALE 141, rue Eulalie-Durocher	du lundi au vendredi, de 18 h à 21 h	✓														

Liste des parcs



PARCS	Heures d'ouverture pour le prêt de matériel et accès au chalet du 14 mai au 24 août	Aire de jeux	Animateurs / Moniteurs	Athlétisme	Balle molle/Baseball	Basketball	Chalet	Football	Jeux d'eau	Mur de pratique	Pataugeoire	Piscine	Piste de BMX	Soccer	Tennis (nb terrains)	Terrain synthétique football / soccer
MGR-GILLES-GERVAIS 349, rue Cicot 450 441-8421	du lundi au vendredi, de 18 h à 21 h	✓	✓		✓ 12 ans et -	✓	✓							✓		
MARIE-VICTORIN 1150, rue Marie-Victorin 450 441-8392	du lundi au vendredi, de 18 h à 21 h						✓						✓	✓		✓ Soccer seulement
PONTBRIAND 130, rue Pontbriand 450 441-8414	du lundi au vendredi, de 18 h à 21 h	✓	✓			✓	✓	✓						✓		
QUINCY-SOUS-SÉNART 1781, rue Benoît 450 441-8329		✓	✓			✓	✓									
RABASTALIÈRE 1353, rue Goyer (angle Clairevue) 450 441-8399 (pour le tennis)	horaire tennis libre à la page 13	✓		✓			✓	✓			✓				4	✓
SALABERRY 2090, rue de Salaberry		✓				✓										
NEWELL rue Cusson		✓														
SOMMET-TRINITÉ 1769, rue du Sommet-Trinité 450 441-8441		✓	✓			✓	✓									

JEUX D'EAU DU PARC DES AVIATEURS

HORAIRE : du lundi au vendredi, de 9 h à 20 h
samedi et dimanche, de 10 h à 20 h

Renseignements : parcs sportifs (450 653-2443, poste 2832)

Note : L'horaire peut varier selon les conditions climatiques.

Liste des adresses et téléphones

Renseignements généraux : 450 653-2443

DIRECTION DU LOISIR, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

Programmation loisir et inscriptions 450 645-2940

Activités aquatiques 450 653-2443, poste 2861

Administration 450 653-2443, poste 2862

Activités culturelles et communautaires 450 441-8332

Contrôleur des équipements 450 441-8411

Location de salles 450 441-8399

Sports collectifs et réservation de locaux
pour les écoles primaires et secondaire
et l'aréna Michael-Bilodeau 450 653-2443, poste 2864

Activités physiques, tennis 450 653-2443, poste 2828

COORDONNÉES DES SITES D'ACTIVITÉS

Aréna Michael-Bilodeau

201, boul. Clairevue Est 450 441-8466 (soir)
Réservation (au moins 48 h à l'avance) au 450 653-2443, poste 2864

Bibliothèque municipale

82, boul. Seigneurial Ouest 450 645-2950
salle Lucien-Foucrault **Réservation au 450 441-8399**

Centre communautaire (réservation)

53, ch. De La Rabastalière Est 450 441-8399

Centre d'exposition du Vieux Presbytère

15, rue des Peupliers 450 441-8331

Centre de formation du Richelieu

1430, rue Montarville

Centre Marcel-Dulude

530, boul. Clairevue Ouest 450 441-8496

Chalet Marie-Victorin

1150, rue Marie-Victorin **Réservation au 450 441-8399**

Chalet Roberval

1800, rue Roberval 450 441-8396

École Albert-Schweitzer

1139, rue Cadieux

École Courtland Park

1075, rue Wolfe

École Mgr-Gilles-Gervais

1435, rue Châteauguay

École de Montarville

1725, rue Montarville

École Mount-Bruno

20, rue des Peupliers

École secondaire du Mont-Bruno

221, boul. Clairevue Est

Gare

1781, rue Benoît **Réservation au 450 441-8399**

Maison des Jeunes

1425, rue Goyer 450 441-1989

Pensionnat des Sacrés-Cœurs

1575, rang des Vingt

Piscine Roberval

1800, rue Roberval 450 441-8396

Séminaire Sainte-Trinité

1475, rang des Vingt

Tennis Bisailon

1950, rue La Corne 450 441-8418

Tennis Rabastalière

53, ch. De La Rabastalière Est 450 441-8399

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS



AGGLOMÉRATION
LONGUEUIL
2014

49^e
FINALE
JEUX DU
QUÉBEC

Du 1^{er} au 9 août 2014, près de 4 000 bénévoles investiront temps et énergie pour que la 49^e Finale des Jeux du Québec - Été 2014 soit une réussite. **Soyez du nombre!**

Nous cherchons des bénévoles dans plusieurs secteurs d'activité.

Remplissez le formulaire disponible sur notre site Internet: **jeuxduquebec.com** ou communiquez avec nous au **450 463-7100 poste 4515**

SAUTEZ

avec nous dans
l'aventure et vivez
une expérience
mémorable!

- MASCOTTE
- CÉRÉMONIES D'OUVERTURE/DE CLÔTURE
- ALIMENTATION
- VILLAGE DES ATHLÈTES
- ÉCORESPONSABILITÉ
- ACCRÉDITATION
- PROTOCOLE
- SÉCURITÉ
- ET PLUSIEURS AUTRES!



Finale des Jeux du Québec - Été 2014

Maison des Jeux
777, rue d'Auvergne, Longueuil (Québec) J4H 3T9
jeuxduquebec.com

Le Jour de la Terre

à Saint-Bruno-de-Montarville

C'est le 22 avril
et tous les jours!

AU PROGRAMME :

 **Dimanche 21 avril, 10 h à 11 h 15**
Activité découverte au
parc national du Mont-Saint-Bruno
Inscription à la bibliothèque
Frais d'entrée au parc

 **Du lundi 22 au
vendredi 26 avril**
Exposition du kiosque de
l'environnement dans le hall
de la bibliothèque

 **Jeudi 25 avril, 9 h à 11 h 30**
Plantation d'arbres par
des élèves (école à confirmer)

 **Samedi 27 avril, 10 h 30 à 11 h 30**
Visite de l'écocentre
Inscription à la bibliothèque

 **Dimanche 28 avril, 9 h à 11 h 30**
Nettoyage des berges du Lac
du Village et plantation de
végétaux au parc du Ruisseau



Surveillez la
programmation
détaillée dans
les journaux
locaux ou au
www.stbruno.ca.



Renseignements :
450 653-2443, poste 2875 | www.stbruno.ca



Jour de la Terre®
QUÉBEC



Ton **emploi cet été**

c'est à Saint-Bruno!

**Viens voir notre vidéo au
www.stbruno.ca**

**OFFRES D'EMPLOI,
DESCRIPTIONS DES POSTES
ET FORMULAIRE disponibles au
www.stbruno.ca**

**DOMAINES ADMINISTRATIF,
TECHNIQUE ET TRAVAUX PUBLICS**

DATE LIMITE : 1^{er} MARS

- Patrouilleur en environnement, à vélo
- Stagiaire en technique de génie civil
- Journalier - étudiant en horticulture
- Journalier - étudiant (parcs, voirie et aqueduc)

PARCS RÉCRÉATIFS

DATE LIMITE : 8 MARS

- Coordonnateur - Parcs récréatifs
- Coordonnateur-adjoint - Parcs récréatifs
- Coordonnateur - Bout' Choux
- animateur spécialiste - Parcs récréatifs
- Moniteur - Parcs récréatifs (6-13 ans)
- Moniteur - Bout' Choux (3-7 ans)

PARCS SPORTIFS

DATE LIMITE : 8 MARS

- Appariteur - Parcs sportifs
- Appariteur - Tennis
- Concierge - Parcs sportifs

CAMPS DE JOUR

DATE LIMITE : 8 MARS

- Coordonnateur de site
- Coordonnateur-adjoint - Activités courantes
- Coordonnateur-adjoint - Service de garde
- Responsable de l'animation
- Responsable de l'intégration
- Responsable de la thématique
- Responsable des aspirants-moniteurs
- Responsable des communications
- animateurs spécialistes
 - arts martiaux
 - arts plastiques
 - aviation
 - bandes dessinées
 - BMX
 - chant
 - cheerleading
 - cuistot
 - cyber-clique
 - danse
 - donjons et dragons
 - flag football
 - globe-trotter
 - gym-trampoline
 - hockey cosom
 - kinball
 - mode et confection
 - mini-gym trampoline
 - mini-sports collectifs
 - monde virtuel
 - petits explorateurs
 - pratico-pratique
 - tchoukball
 - tout partout
 - trampoline
 - univers créatif
 - vidéoclip
- Moniteur de groupe
- Moniteur - Accompagnateur d'enfants en difficultés
- Moniteur - Service de garde
- Moniteur - Camp plein air